كتابى

الكتاب الشهرى
لتلخيص الكتب العالمية



فقيد الفكر العالمى

البير كامى

اقرأ فى هذا العدد قصة حياته كاملة
وتلخيصا لمسرحيته الخالدة "الأبرار"

١٢ قرشا

اقرأ فى هذا العدد

الطاعون

أشهر رواية طويلة لألبير كامى

كتابى

كتاب شهرى لتلخيص الكتب العالمية

يصدر أول كل شهر - صاحبه ورئيس تحريره : حلمى مراد

الكتاب السادس والثمانون (السنة الثامنة)

الاشتراكات والأعداد السابقة : التفصيلات بالداخل

الادارة : عمارة الجندول (١٤ شارع ٢٦ يوليو بالقاهرة)

تليفون : ٥٩٥٥٦

يونيو ١٩٦٠

محتويات الكتاب

الموضوع — الصفحة

افتتاحية العدد ٧

رأيت وسمعت لك فى اسطنبول : مشاهدات وتعليقات للمحرر ٩

قصة حياة « ألبير كامى » : فيلسوف التمرد و « اللامعقول » ، للكاتب الفرنسى « جورج رييه » ٣٥

الأبرار : مسرحية فلسفية ، فى اطار تاريخى ، لفقيد الفكر العالمى « ألبير كامى » ٦١

الطاعون : القصة الطويلة التى خلدت « كامى » وبنت مجده ٩٣

عاشقة الصحراء : قصة حياة المغامرة الاوربية « ايزابيل أبيرار » ، التى أحبت العرب فعاشت وماتت بينهم ، فى صحراء (الجزائر) . . ١١٩

تعلم كيف تسترخى : كتاب علم النفس ، للعالم الأخصائى « ويلفريد نورثفيلد » ١٤٧

اليتيم : قصة من أدبنا منذ نصف قرن : للاديب الكبير « مصطفى لطفى المنفلوطى » ٢٠١

فرانز ليست : الفنان الذى عبدته الجماهير ! . . ٢١٩

ارسل الى برأيك :

أى وضع تفضل ؟

عزيزى القارىء ..

فى ختام الملحق المنفصل الذى وزع مع العدد الماضى ـ العدد ٨٥ ـ وجهت اليك استفتاء بشأنه ، سألتك فيه أن تدلى برأيك فى مواد الملحق المذكور ، ومواد الملحق الأول الذى سبقه (والخاص بالعدد ٨٤) ..

وقد تلقيت عددا كبيرا من الردود ، كنت كلما قرأت ردا منها لا أملك نفسى من الابتسام ، فقد كان فحواها يكاد يكون تكرارا « لنغمة » واحدة أجمعت عليها تلك الرسائل جميعا ! .. وهذه النغمة الواحدة هى المطالبة بادماج الملحق المنفصل فى داخل الكتاب نفسه ، بحيث يكون جزءا منه مكملا له ، وليس كيانا مستقلا منفصلا عنه .. وكان السبب الرئيسى لهذا المطلب أن الملحق بوضعه المنفصل يكون عرضة للتلف والتمزق، ويفقد الكثير من رونقه ، كما يصعب الاحتفاظ به فى حالة « سليمة » ترشحه للبقاء .. بعكس الحال فيما لو ضم بين دفتى « كتابى » بغلافه السميك الذى يصونه ويحفظ له « وقاره ومكانته » ـ على حد تعبير أحد القراء الأعزاء !

ورغم اقتناعى بأن مقاس الصفحة الكبيرة من صفحات الملحق يسمح بمزيد من الحرية والامكانيات فيما يتصل بحجم الصور التى تنشر فيه ، وتوضيب الأبواب والرسوم فى الصفحات ـ وهى الفكرة التى أملت على اخراجه فى ذلك الشكل المنفصل ـ أقول ، رغم ذلك فقد قررت الاستجابة

فورا لرغبتك ـ كعادتى معك منـذ أصدرت (كتـابى) من أجلك ـ ومن ثم رأيت ادماج الملحق والكتاب معا داخل غلاف واحد ، ابتداء من هذا العدد ، وزيادة صفحات الكتاب نتيجة لذلك بمقدار ٦٤ صفحة (تساوى ٣٢ صفحة من صفحـات الملحق الكبيرة) ، فترتفع من ١٧٨ صفحة الى ٢٤٢ صفحة .

وفيما انا أهم بتنفيذ ذلك ، وصلتنى رسالة من قارىء تحمل اقتراحا جديدا ، يتفق ويختلف مع هذه الفكرة فى آن واحد .. رسالة تقول ، والعهدة على صاحبها ، ان فى الملحق خروجا على رسالة كتابى الأصيلة ، وهى نشر التلخيصـات « المطولة » للـكتب الطويلة ، وان نشر المقـالات والمقتطفات القصيرة مجاله عشرات المجلات الأسبوعية والشهرية الأخرى .. ثم يضيف صاحب الرسالة : « لم لا تدمج صفحات الملحق مع الكتاب ، ولكن على أن تشغلها بمادة اضافية من نفس نوع مادة كتابى الأصيلة ، فتزيد عدد الكتب الملخصة فى كل عدد ، أو تتوسع فى تلخيص كل كتاب فى عدد أكبر من الصفحات ؟ »

وقبل أن أهمل هذا الاقتراح ، أو ارفضه ، خطر لى خاطر : لم لا أعرض الأمر عليك ، أنت صاحب الشأن والمصلحة فى ان ترى كتابى على الصورة التى تبتغيها ؟ .. ولماذا أدع تحمسى لمواد الملحق القصيرة يؤثر على رأيك أنت ، أو ينسينى الاحتكام اليك ؟

ومن هنا كان تنفيذ الاقتراح ، عمليا ـ وعلى الطبيعة ـ فى هذا العدد الذى بين يديك .. والرأى الأخير لك !

وفى انتظار ردك ، ورأيك .. تقبل تحياتى .

حلمى مراد

رأيت وسمعت لك

فى اسطنبول

للمحرر



بين البحر الاسود .. وبحر مرمرة

عزيزى القارىء ..

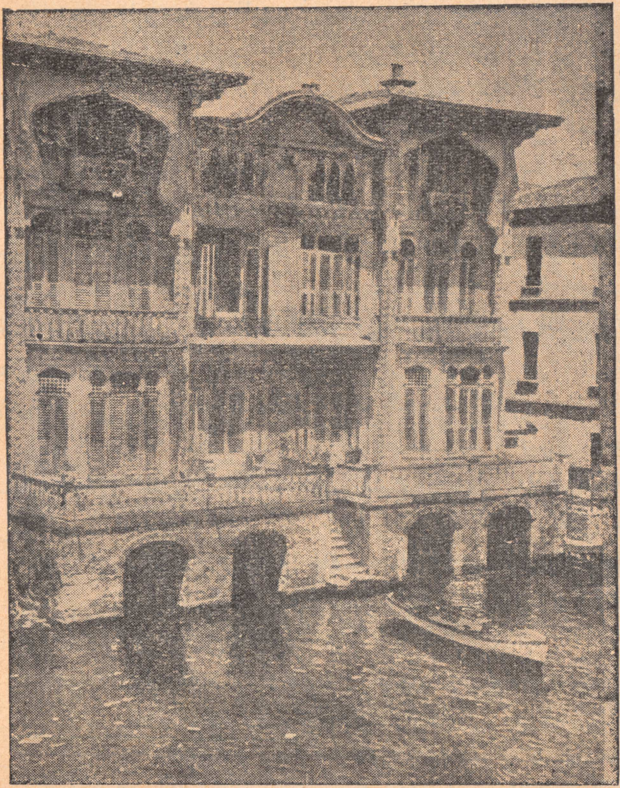
فى العدد الماضى بدأت حديثى اليك عن المدينة الساحرة ذات التاريخ العريق : اسطنبول .. ووقفت بك فى نهايته عند رحلتنا البحرية بين ضفتى مضيق (البوسفور) ، تتوقف بنا الباخرة كل حين على موانىء ـ أو محطات ـ الشاطىء الأسيوى آنا ، والشاطىء الأوربى آنا آخر .. حتى بلغنا منطقة « اسكدار » (أو « سكوتارى ») فى طرف الأناضول ، وهى المنطقة التى كانت تبدأ منها قوافل الابل رحلاتها الى بغداد فى الأزمان الغابرة ..

واليوم نواصل رحلتنا خلال البوسفور ، حتى نخرج منه الى البحر الأسود ، فنقضى ساعة على شاطئه الجميل .. ثم نعود أدراجنا الى الطرف الآخر للبوسفور ، المفضى الى بحر مرمرة ، حيث نزور أجمل معالمه : «جزر الأمراء» ، حيث اعتقلت حكومة تركيا الجديدة ـ منذ أيام ـ زعماء الحكومة السابقة التى أطاح بها الانقلاب ..

فتعال نستأنف رحلتنا فى البوسفور ، بين شاطئى آسيا وأوربا :

السلطان الذى بنى قصراً .. ليسجن فيه !

• **ها نحن** نمر الآن فى مواجهة المستشفى الكائن فى ثكنات السلطان سليم ، والذى كانت « فلورنس نايتنجيل » تمرض



ليس هذا أحد قصور (فنيسيا) ، وأمام سلمه زورق « الجندول » !.. وانما هو قصر من قصور اسطنبول ، يستحم في مياه البوسفور ..!

فيه جرحى حرب القرم ، فى الأعوام من ١٨٥٤ ـ ١٨٥٧ ، بعد أن تعبر البوسفور اليهم فى قارب ذى مجدافين !

وعلى الشاطىء الاسيوى نرى قصر (بيلرباى) الذى شيده السلطان عبد العزيزعام ١٨٦٥ ، **(وقد أقامت فيه الامبراطورة أوجينى عام ١٨٦٩ بعد حضورها احتفالات افتتاح قناة السويس)** . وكان السلطان قد زار لندن وباريس فى عام ١٨٦٧ ، فاستضافته فى لندن الملكة فيكتوريا ، وفى باريس الامبراطور نابليون الثالث وزوجته أوجينى . وفى تلك المناسبة حصل منهما على قرض كبير لبلاده ، ودعاهما لزيارة تركيا . **ومن سخرية القدر أن السلطان عبد العزيز قد سجن فى ذلك القصر بعينه بعد تنازله عن العرش ، فى عام ١٨٧٦ ، على يد خلفه السلطان عبد الحميد الثانى !**

ثم نعود الى الشاطىء الأوربى مرة أخرى ، فنرى حطام القصر الآخر الذى بناه السلطان نفسه فى عام ١٨٧٤ ، من المرمر الملون البديع ، وقد احترق فى عام ١٩١٠ ولم تبق منه غير أطلال ! .. وعلى تل يقع خلف هذا القصر ، بنى السلطان عبد العزيز أيضا قصرا ثالثا هو قصر (يلدز) المشهور ، الذى سأحدثك عنه فى فصل تال .

ثم تمر السفينة امام شاطىء (الليدو) ، وهو « بلاج » عصرى للاستحمام ، به مطعم جميل . وننتقل من هذا المنظر الشاعرى ـ فى مفارقة صارخة ـ الى منظر آخر لا يمت الى الشاعرية بأية صلة ، هو منظر الروافع أو « الونشات » الضخمة التى أقامتها الولايات المتحدة الامريكية ـ طبقا لمشروع « مارشال » المعروف للمساعدة ـ لتفريغ الفحم

التركى الذى يستخرج من مناجمه على بعد مائة ميل وينقل عبر البحر الاسود الى هذه المنطقة .

ومن فوق تل آخر ، تلوح لنا الكلية الامريكية الكبرى للبنات ، التى أنشئت عام ١٨٦٠ ، وبها نحو ألف وخمسمائة طالبة ، من جميع الجنسيات .

وتبلغ السفينة منطقة (بيبيك) المعروفة ، فيطالعنا قصر كبير تحيط به حديقة رائعة . **انه قصر ملكة مصر السابقة « نازلى » ، وهو الآن المقر الصيفى لسفارة الجمهورية العربية المتحدة** . وعلى تل آخر قريب ، كلية « روبرت » الامريكية الكبرى للبنين ، المشيدة عام ١٨٦٠ أيضا ، وتتألف من أربعة عشر مبنى كبيرا .. يليها القصر الرائع الذى شيده السلطان محمد الفاتح فى عام ١٤٥٢ ، فى أضيق بقعة من البوسفور ، كى يضيق الخناق على السفن العابرة ويحصل منها مكوسا قدرها عشرة فى المائة من قيمة حمولتها !.. **وفى هذه البقعة الضيقة ، من فوق قمة التل ، كان ملك الفرس الاشهر « دارا » يرقب جيوشه ــ المؤلفة من ٧٠٠ ألف مقاتل ــ وهى تعبر البوسفور من آسيا الى أوربا ، على محفات خشبية ، عام ٥٠٠ قبل الميلاد !.. وفى هذه البقعة الضيقة شيد السلطان محمد الثانى ــ خلال الحرب الصليبية الأولى ــ أبراج قلعة (روميلى حصار) ، قبيل حصاره المشهور للصليبيين ، الذى مهد به لغزو المدينة !**

وفى قمة التل المواجه نرى الكلية التركية للبنات ، وبالقرب منها مرصد اسطنبول .. ثم ــ على الشاطىء الأسيوى ــ « قصر الأناضول » التاريخى ــ « أناضولو حصار » ــ وهو

قلعة شيدها السلطان « بايزيد الأول » عام ١٣٩٧ ، وشهدت الكثير من الأحداث الجسام فى تاريخ تركيا .

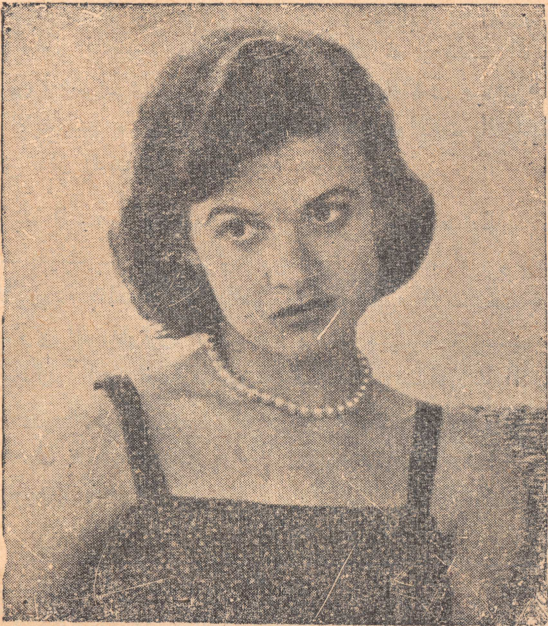
وهذا قصر « جوكسو » المشيد من الرخام الأبيض الرائع ، الذى أقامـه السلطان محمـود الأول عام ١٧٤٠ ، ثم أعادت بناءه السلطانة « وليدة » ، والدة السلطان عبد المجيد ، عام ١٨٥٦ ، أيام كانت الزوارق ذات المجاذيف تختال أمامه حاملة



تركيا القديمة ، من خلف قضبان الشيخوخة !..

صفوة نساء اسطنبول من ذوات الحسن والمال .

فاذا جاوزناه رأينا مقهى فى الهواء الطلق تظلله شجرة « سيكامور » ضخمة ، ووراءه صف من القصور الخشبية الضخمة التى كان يقطنها « باشوات » السلطان .. وعلى قمة التل الذى يليها ينهض القصر الأبيض ، أو المقر الصيفى



تركيا الحديثة ، تمثلها امرأة تركية عصرية ..

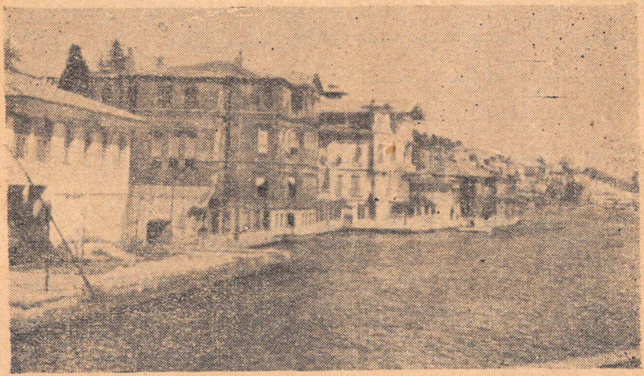
لخديوى مصر السابق « عباس حلمى » .

باقة من مبانى السفارات الجميلة ترصع البوسفور

• **وهذه** – على الشاطىء الأوربى – (ضاحية ييكوى) الجميلة ، حيث تتوالى طائفة من القصور والدور الصيفية للسفارات وعلية القوم .. فهذه دار السفارة النمسوية ، فالألمانية ، على الطريق المؤدى الى حى (طارابيا) المشهور ، بشاطئه العامر بالمطاعم والمقاهى والفنادق – ومنها الفندق الكبير الذى احترق فى عام ١٩٥٤ – وتلى الفندق مباشرة دار السفارة الايطالية .. أما هذه الدار الحمراء ذات الحديقة الغناء فهى دار السفارة الفرنسية .

وتبلغ بنا السفينة منطقة (بويوكدير) – ومعناها « النهر الكبير » – حيث يتسع مجرى البوسفور الى أقصاه ، وتزدحم ضفته الأوربية بالمقاهى والمطاعم وشواطىء الاستحمام .. ونشهد دارى السفارتين الأسبانية والسوفييتية ، الصيفيتين بطبيعة الحال ، (وجميع الدور والقصور والسفارات المتناثرة بمحاذاة البوسفور لا يقطنها أصحابها الا فى فصل الصيف فقط ، أما فى بقية فصول السنة فينتقلون الى دور أخرى فى قلب اسطنبول .)

والآن ، تعال نغادر السفينة فى (بويوكدير) ، كى نستقل احدى السيارات الى شاطىء (كيليوس) على البحر الأسود ، مارين بـ « غابة بلغراد » التى شهدت أحداثا هامة فى التاريخ التركى ، كما سنرى ..



قصور على البوسفور ، ترتفع المياه الى ركبتيها !

كيف قاومت (بيزنطة) قطع المياه أثناء الحصار !

• **وغابة بلغراد** تقع على بعد ٢٥ كيلو مترا الى الشمال من اسطنبول ، وهى تتألف من مساحة شاسعة رائعة من أشجار البلوط والكستناء . ومنذ أيام الامبراطورية الرومانية الشرقية كانت هذه المنطقة الظليلة ، الغنية بالتلال والوديان والغدران العديدة التى تستمد ماءها من الينابيع الصافية .. كانت مستودعا طبيعيا لامداد عاصمة البوسفور العريقة بالماء ..

ولمشكلة ماء الشرب فى اسطنبول قصة ، ترجع الى أيام كانت المدينة تعرف باسم (بيزنطة) ، وكانت معرضة لخطر قطع موارد المياه عنها فى كل مرة يفرض فيها الحصار عليها ، فدبرت مشكلة حصولها على الماء باقامة « صهريج » خاص

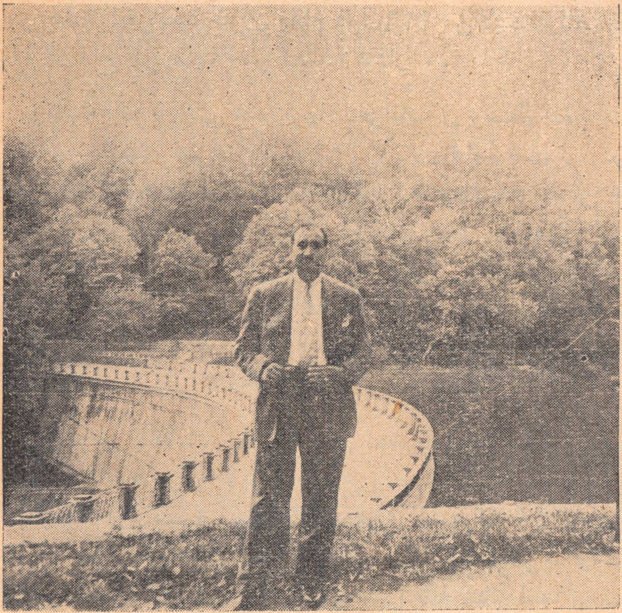
على سطح كل منزل لتخزين ماء المطر . وفضلا عن ذلك ابتكر الأباطرة مشروعات مستودعات هندسية ضخمة (بعضها فى غابة بلغراد) لامداد المدينة بمياه الينابيع ، ولم يلبث السلاطين أن أخذوها عنهم وادخلوا عليها المزيد من التحسينات .

والجزء الأكبر من المياه التى تزود بها اسطنبول يأتى اليها من ينابيع غابة بلغراد ، لكن أحسن مصادر المياه العذبة يقع فى منطقة التلال التى تتخلل المسافة بين خليج القرن الذهبى وبحر مرمرة . أما الجانب الأسيوى من اسطنبول فيستمد مياهه من خزانات أخرى فى الوادى المجاور لقصرى «جوكسو» و « أناضولو حصار » .. أما المصدر العصرى الذى يمد اسطنبول بالمياه الآن فهو بحيرة (تيركوس) ، التى تقع على بعد ٢٥ ميلا الى الشمال الغربى من المدينة . وفى عام ١٩٥١ تم حل مشكلة المياه فى اسطنبول نهائيا واكملت شبكة أنابيب المياه الموصلة اليها ، بانشاء خطين من الأنابيب « الحديدية » الضخمة ، قطر كل منها متر كامل .

الوباء الذى كان سببا فى تعمير غابة بلغراد !

• **وقد** كان الامبراطور «تيودوسيوس الأول» ، (٣٧٨ – ٣٩٥) ، أول من شيد الخزانات الضخمة فى الوديان لتجميع مياه الينابيع ثم نقلها بواسطة قنوات عريضة تحت الأرض الى قلب المدينة . ثم استمر خلفاؤه يرممون تلك المشروعات كلما أصابها زلزال أو عدو بضرر ما ، (ولا سيما فى القرن السابع حين دمرها الغزاة فى عهد الامبراطور قسطنطين .)

.. فلما جاء السلاطين الأتراك – وكانوا يعشقون المياه



أحد المشروعات الهندسية التى أنشأها الاباطرة والسلاطين فى (غابة بلغراد) ، لتخزين المياه ونقلها الى اسطنبول فى أنابيب تحت الأرض .

العذبة بطبعهم ـ أعادوا بناء تلك المشروعات وجددوها وأضافوا اليها ، على يد مهندسهم الأشهر « سنان » ، (١٤٩٩ ـ ١٥٨٨) ، الذى ملأ غابة بلغراد بالخزانات الرائعة التى ما تزال تقاوم عوامل الطبيعة على مر القرون حتى اليوم ! ..

ومن هذه الخزانات خزان مقام فوق ٣٣٦ من الأعمدة الضخمة ، يبلغ ارتفاع كل منها نحو ثمانية أمتار ..

وكانت القرية التى تقع فيها الخزانات فى وسط الغابة تدعى فى العصر البيزنطى (بيترا) ، وكان أهلها يتولون رعاية الخزانات والمحافظة عليها ويتوارثون هذه المهمة أبا عن جد ، مقابل امتيازات خاصة . فلما غزا السلطان سليمان القانونى بلاد الصرب واستولى على عاصمتها بلغراد - فى عام ١٥٢١ - نقل الأسرى الصربيين الى القرية وعهد اليهم بتلك المهمة ، ومنذ ذلك الحين أطلق على القرية اسم بلغراد .. وما لبث الاسم أن عمم على الغابة كلها .

وفى عامى ١٦٣٣ و ١٦٣٩ ، فى عهد السلطان مراد الرابع ، تفشى فى اسطنبول طاعون مروع راح ضحيته عدد كبير من السكان ، من جميع الطبقات ، فهرع السفراء الأجانب لائذين بالفرار من المدينة الموبوءة ولجأوا الى غابة بلغراد وشاطىء البحر الأسود القريب منها ، فشيدوا لأنفسهم فيها مساكن جميلة ، وسرعان ما تبعهم بقية الأجانب الأثرياء من سكان المدينة ، فلم تلبث أن نشأت بالقرب من قرية بلغراد ضاحية جميلة تناثرت فيها المنازل الأنيقة . وكان السفراء يقضون النهار فى صيد الغزلان والثعالب والديوك البرية ، وغيرها من ذوات الفراء والريش .. أما فى المساء فكان أولئك اللاجئون المترفون يقضون سهراتهم فى الرقص ولعب الورق واقامة المآدب والحفلات .. وهكذا أتيح لهم أن يعيشوا حياة آمنة فى تلك البقعة المنسية الساحرة .

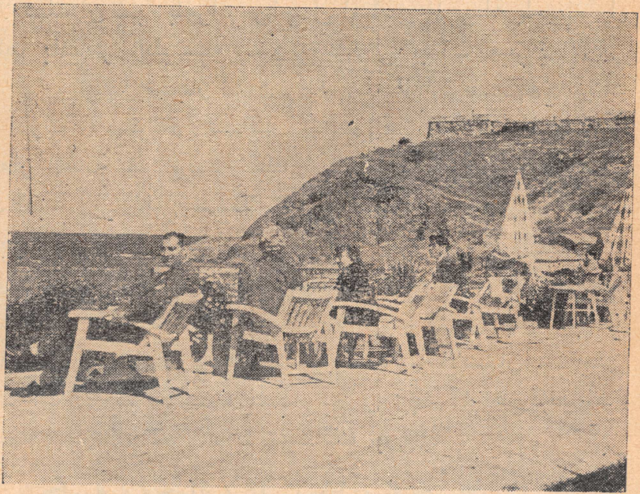
ولا شك أن غابة بلغراد من أجمل المناطق المحيطة باسطنبول وأغناها بالمناظر الطبيعية الخلابة ، فالى جانب ممراتها التى تحف بها وتظللها أشجار الزان والكستناء والبلوط ، تقع عينك أينما أدرت رأسك على بساط سندسى من الخضرة المرصعة بالأزهار الملونة .. ويملأ أنفك شذى عطور الغابة وأريج ورودها .. ويدغدغ سمعك خرير الغدران ، وحفيف أوراق الشجر ، وزقزقة العصافير ، وغمغمة الريح للأغصان ..

وأفضل طريقة للاستمتاع بجمال الغابة هى أن تجوبها ما استطعت على قدميك - بصحبة دليل - فترى كيف تجتمع فى ينابيعها وخزاناتها روعة الطبيعة وهندسة الانسان .. حتى اذا أدركك التعب جلست لتستريح فى أحد المقاهى الصغيرة الضائعة فى أرجاء الغابة ، ثم تستأنف جولتك ..

جلسة ، وجولة ، على شاطىء البحر الأسود

• **والآن** ، تعال نستقل السيارة لنواصل رحلتنا الى شاطىء (كيليوس) ، على البحر الأسود .. فلا تمضى عشرون أو ثلاثون دقيقة ، حتى نهبط أمام المدخل الفاخر للبلاج ، وهو أشبه بكازينو أو ناد ، به عدة قاعات وحجرات ، وتحيط به شرفات وساحات فسيحة تشرف على البحر .. الأسود .. فى مواجهة شواطىء رومانيا ، والاتحاد السوفييتى ، و... الخ

وبعد أن نستنشق نسمات من هواء البحر ، ونجمع من رمال الشاطىء بعض الأصداف والقواقع ، على سبيل التذكار ، نترك البلاج الجميل لنتسلق طريقا يصعد بنا الى قرية قديمة من القرى ذات الطابع الساحلى التقليدى ، بالاضافة الى



ساعة على بلاج (كيليوس) ، على شاطىء البحر الأسود .. وفوق الربوة احدى القرى التركية التقليدية .

الطابع التركى الذى نلمحه فى أزياء العجائز وقسمات وجوههم ، كما نلمحه فى بعض الكلمات المألوفة لدينا التى تعلو واجهات الحوانيت ، مثل كلمة أجزاخانة (بمعنى صيدلية) التى تكتب بالتركيـة هـكذا ICZANE .. وكلمة « بنك » التى تكتب BANKASI .. وكلمة « جمهورية » التى تكتب GUMHURIYETI .. أما الكلمات التي تصك سمعك أثناء مرورك فى أى مكان فى تركيا فبينها الكثير من الكلمات المستعملة لدينا ، سواء في لغتنا العربية أو العامية ، مثل « تشكر أفندم » ، بمعنى « شكرا » ،

و « ايفت » التى ننطقها نحن بالعامية « ايوه » أى « نعم » .. و « لطف » – وتنطق بالكسر « لطفن » – بمعنى « من فضلك » .. و « أوزور » – أى « أعذر » – بمعنى « آسف » .. و « نى فاكت ؟ » ، أى « فى أى وقت ؟ » ، أو « نى زمان ؟ » ، بنفس المعنى ، ويقصد بها « فى أى زمان ؟ » .. ومثل « ساعات كاش ؟ » أى « كم الساعة الآن ؟ » .. و « مكتوب » أى « خطاب » .. و « شاى » ، بنفس نطقها ومعناها عندنا .. و « بكال » أى « بقال » .. و « ظرف » أى « مظروف » أو « ظرف » بالعامية .. و « كلم » أى « قلم » .. و « كبريت » و « سيجارة » و « حساب » و « صابون » و « جاز » و « حمال » ، بنفس نطقها ومعناها بلغتنا الدارجة .. و « سياحات شنطازى » أى « شنطة السياحة » أو حقيبة السفر .. و « تهلكى » بمعنى « خطر » .. الخ .. الخ

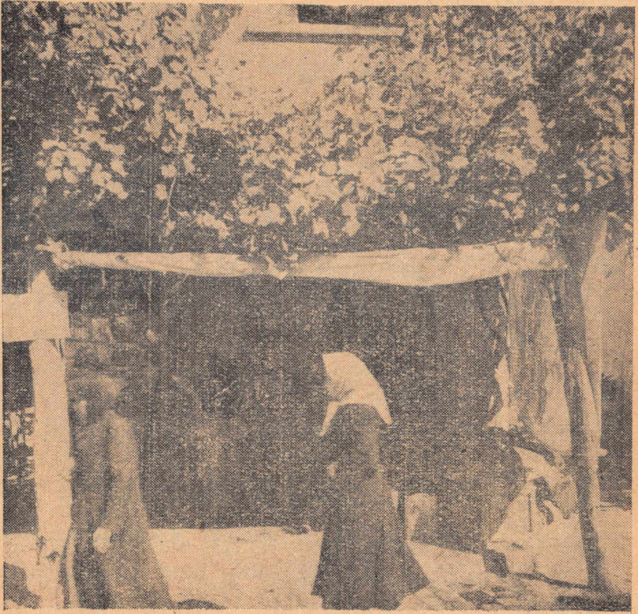
فاذا فرغنا من جولتنا السريعة فى تلك القرية المشرفة على شاطىء البحر الأسود ، فلنمض الى السيارة لتعود بنا أدراجها الى اسطنبول ، بطريق البر هذه المرة ، بعد أن سلكنا فى الذهاب طريق البحر خلال البوسفور ، فى الجزء الأكبر من المسافة ..

وبقدر ما كانت الرحلة البحرية ممتعة فى الذهاب ، كانت الرحلة البرية ممتعة فى الاياب .. فالطريق البرى « كورنيش » رائع يسير بمحاذاة شاطىء البوسفور ، متخللا مناظر طبيعية خلابة ، وسفوحا وأحراشا وأزهارا برية ضارية أنبتتها الطبيعة ومياه الأمطار ، دون أن تنسقها يد انسان .. وكلها تذكرك بطريق مماثل ، هو كورنيش (الريفييرا) المحاذى

للساحل الايطالى بين مدن (فياريجيو) و (سانت مرجريتا) و (راباللو) و.. الى (سان ريمو) قبيل الحدود الفرنسية .

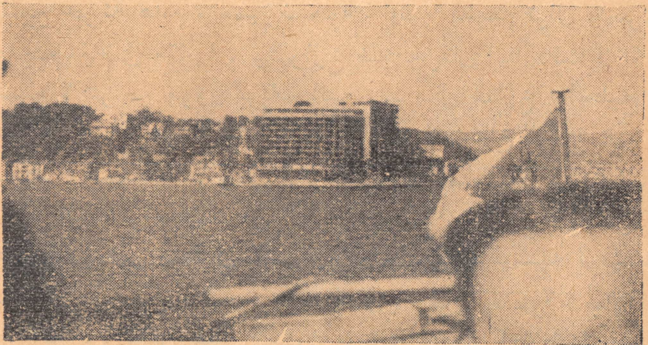
حتى المبانى فيها ما يحمل الطابع الايطالى ، مثل هذه القلعة المتخلفة من عهد امبراطورية مدينة (جنوا) يوم طغت وتجبرت فامتد سلطانها الى هذه البقاع !

ونمر فى طريقنا بعدد من قرى الصيد ، وفيها مطاعم ـ تطل



بالقرب من منطقة (طرابيا) المحاذية للبوسفور ، يمر طريق السيارات بين البحر الأسود واسطنبول بعدد من قرى الصيادين المشهورة بأسواق السمك وترى امرأة من نساء القرية أمام السوق .

على البوسفور ـ متخصصة فى تقديم شتى أطباق السمك ، ومن أشهرها مطعما « شان لى باليك » و « فيـلا ظريفة » الواقعان قبيل بداية منطقة (طرابيا) .. وعند أحد منعطفات البوسفور نرى بناية ضخمة يوشك العمل فيها أن يتم ، ونعلم انها فندق جديد فاخر تشيده شركة ألمانية بالاشتراك مع أحد البنوك التركيـة ، بنسبة النصف لـكل منهما . ولا شك أن



فندق عالمى تشيده شركة ألمانية على الشاطىء الاوروبى للبوسفور بالاشتراك مع أحد البنوك التركية ..

الشريكين محقان فى الآمال التى علقاها على انشاء هذا الفندق، فان اسطنبول كانت وما تزال من أشهر المناطق السياحية فى الشرق .

وحين نطوى شاطىء البوسـفور ونهم بالدخول الي قلب

المدينة البعيد عن البحر ، (وهى مسافة تقطعها السيارات فى نحو عشرين دقيقة) ، نمر بأحياء خصصت لطوائف معينة من السكان ، مثل حى الصحافة الذى شيدت فيه مساكن للمحررين والكتاب .. وحى موظفى البنوك .. الخ . وقد كانت هذه المنطقة فى القرن الثامن عشر غابة يطلق عليها (غابة شيشلى) . وهاهو البيت الذى دبر فيه أتاتورك ثورته . ونلمح حركة هدم وتعمير ضخمة : أبنية قديمة تزال وأخرى حديثة تقام فى مكانها . وشوارع ضيقة يقال انها كانت لا تكاد تتسع لأكثر من مرور عربات الترام ــ مثل شارع « الخليج » السابق فى القاهرة ! ــ صارت الآن فى اتساع شارع « بور سعيد » الجديد .. وعلى ذكر الترام فى اسطنبول ، يدهشك أن عربات الترام هناك من الطراز العتيق ، المفتوح ، البطىء ، حتى التى تمر منها فى الشوارع والميادين الرئيسية ، مثل ميدان (تقسيم) وشارع (استقلال) وفوق قنطرة (جالاتا) .. الخ .. ولكن هذا النقص يعوضه وجود خطوط أتوبيس حديثة تروح وتجىء فى كل اتجاه ، وتتفرع من ميدان تقسيم قلب المدينة النابض . وأمام كل محطة أتوبيس ، فى أى حى من أحياء اسطنبول ، تلمح ظاهرة جديرة بالاعجاب : صفوف المنتظرين وقد وقفوا فى طوابير طويلة تمتد أحيانا عشرات الأمتار ، دون أن يتزاحموا بالمناكب أو يحاول فرد منهم أن يسبق الذين جاءوا قبله .. وهى ظاهرة تكفى فى نظرى لأن توحى بنضج وعى الشعب وحسن تربيته الاجتماعية



اصطف المنتظرون فى طابور منظم .. وهو مشهد ملحوظ فى جميع أنحاء اسطنبول ..

وبذلك تنتهى الجولة الأولى من جولاتنا فى اسطنبول . وقبل أن نمضى الى الجولات التالية التى نزور فيها معالم المدينة التاريخية وقصورها ومساجدها ، بالتفصيل .. تعال نغادر اسطنبول فى الصباح التالى لنقضى النهار فى رحلة الى (جزائر الأمراء) ، أجمل عقد من اللآلىء يتألق على جيد (بحر مرمرة) :

(كابرى) آسيا الصغرى والأناضول !

● **لو سئلت** عن أجمل ثلاث جزر فى العالم ، أتمنى — فى

أحلامى - ان أقضى فى احداها شهرا من شهور الربيع أو الصيف ، ذات عام .. لقلتَ بلا تردد انها جزر : كابرى ، وهونج كونج ، و .. « بويوك آدا » ، أجمل وأكبر جزيرة من جزر الأمراء ، ببحر مرمرة !

ولعلى يومئذ أحار بينها ، وأتردد فى الاختيار !

ما علَينا .. كان أول ما فعلت حين أغرانى ما قرأته عن جزر الأمراء بأن أزور احداها ، انى توجهت الى مكتب السياحة التركى القائم فى مدخل فندق «اسطنبول هيلتون» ، فطلبت من احدى موظفات المكتب أن ترشدنى الى دليل يصحبنى فى زيارتى للجزيرة ، بحكم جهلى باللغة التركية وجهل أهل الجزيرة باللغتين الانجليزية والفرنسية .. وهنا سألتنى الموظفة الحسناء ، بصراحة حمدتها لها :

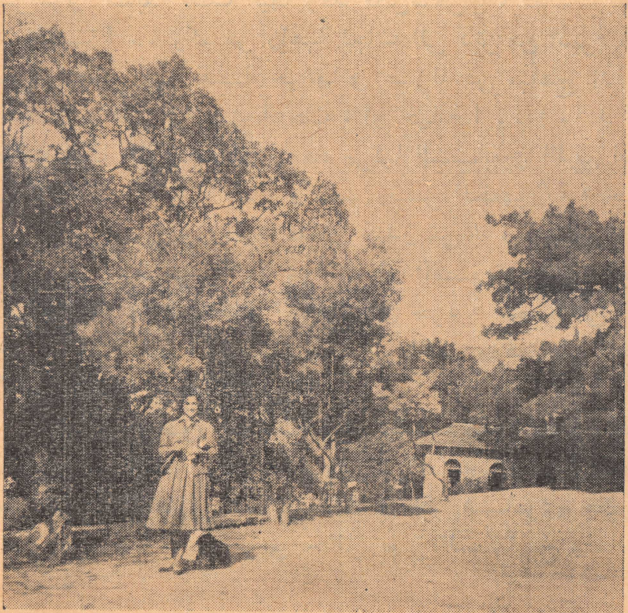
- هل تفضل دليلا ، أم دليلة ؟

- أكون منافقا لو زعمت لك اننى أفضل صحبة الرجل على صحبة المرأة !

وفى الساعة التاسعة من صباح اليوم التالى كانت الدليلة الحسناء المثقفة الآنسة «بيلين جورين» تنتظرنى فى بهو فندق (بلازا) حيث أنزل ، فعرفتنى بنفسها ثم ركبنا من فورنا سيارة تاكسى حملتنا الى قنطرة « جالاتا » حيث مرسى السفن التى تبحر الى جزر الأمراء ، (وهى تقطع المسافة اليها ، وتبلغ ٢١ كيلو مترا ، فى ساعة ونصف ساعة .)

وفى الطريق حدثتنى « بيلين » ، فى انجليزية سليمة وطلاقة تنم عن سعة اطلاع ، بقصة جزر الأمراء : انها مجموعة من تسع جزر متجاورة تقع بالقرب من شاطىء تركيا الأسيوية ،

بعد نهاية الطرف الجنوبى لمضيق البوسفور وخروج السفينة منه الى بحر مرمرة العريض . (انظر الخريطة المنشورة فى صفحة ٢٩ من العدد الماضى) . ومن هذه الجزر التسع خمس جزر صغيرة لا يعتد بها ، والأربع الكبرى الباقية هى المعروفة بأسمائها الخاصة ، وقد اشتهرت منذ عهد

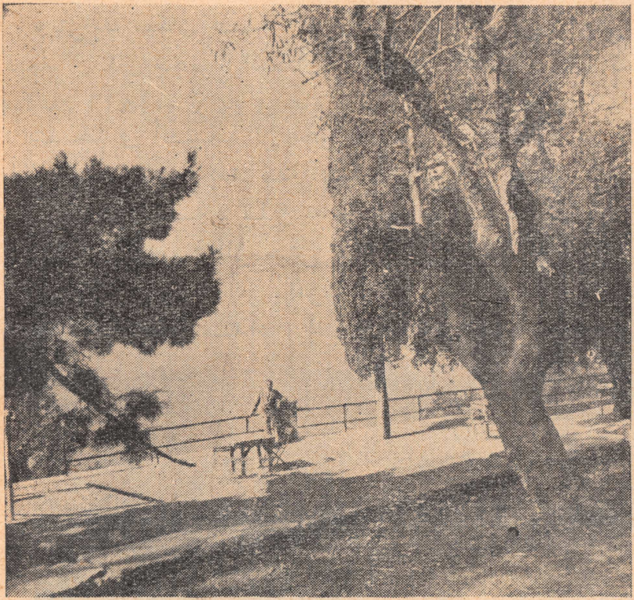


أينما أدرت بصرك فى جزيرة (بيوك أدا) تر مساكن وفيلات أنيقة راقدة فى احضان غابات الصنوبر الساحرة .. وفى مقدمة الصورة مندوبة مكتب السياحة التركى ، نموذج للفتاة المثقفة التى تشرف وطنها

الامبراطورية البيزنطية بأنها مراكز سياحية مرموقه للاصطياف وقضاء العطلات للاستجمام وانتجاع الصحة . وقديما كان عظماء (بيزنطة) يقضون فيها أيام راحتهم ، أو يودعون فيها غياهب السجون ، أو يلقون فيها حتفهم ! .. وكم من امبراطور مخلوع وطىء أرضها بعد أن فقئت عيناه ! .. أو امبراطورة سابقة نقلت اليها وقد قص شعرها ، ففقدت بذلك كلا تاجيها ! .. وكم من راهبة لجأت الى دير من أديرة هذه الجزر لتقضى فيه بقية حياتها فى عزلة عن مباهج الدنيا ومتاعبها ، على أثر صدمة حب ، أو خيانة ! .. (ومنذ أيام حملت الينا البرقيات أن زعماء تركيا السابقين الذين أطاح بهم الانقلاب الأخير ، وعلى رأسهم رئيس الجمهورية « جلال بايار » ورئيس الوزراء « عدنان مندريس » ، قد نقلوا الى احدى جزر بحرمرمرة .. وواضح أن المقصود احدى « جزر الأمراء » ، وان لم تحدد البرقية أى جزيرة منها هى التى اختيرت مقاما لهم ، أو سجنا ! .. أو لعلهم وزعوا على الجزر الأربع ، بالعدل والقسطاس !)

.. أما فى العصور الحديثة فقد أضحت هذه الجزر مقصد الباحثين عن الهدوء والراحة ، وعن هواء البحر والجبل المعطر بعبير غابات الصنوبر .. كل ذلك فى جو شاعرى خلاب ، واطار من بقايا ماض عريق حافل بعبر التاريخ وعناصره الدرامية !

وأكبر الجزر الأربع — أو بالأحرى الجزر التسع — تدعى « بويوك أدا » ، ومعناها « الجزيرة الكبيرة » ، فكلمة « أدا » تعنى « جزيرة » .. أما الثانية فهى « هيبيلى أدا » ، واسمها

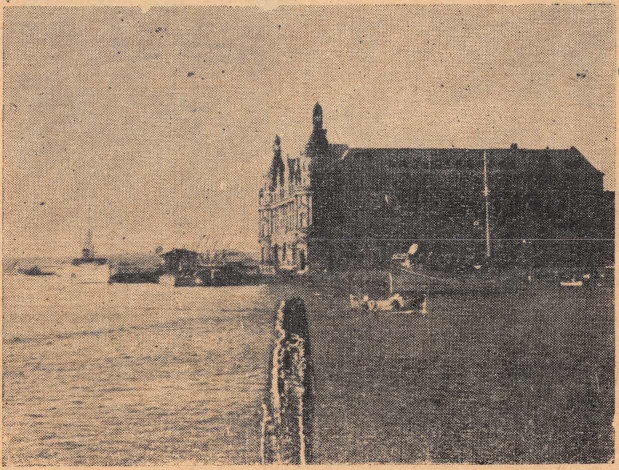


بقعة رائعة من كورنيش جزيرة (بيوك أدا) المطل على بحر مرمرة

يعنى « الجزيرة ذات السنامين » ، لأن بها هضبتين تشبهان ظهر الجمل ذى السنامين !.. والجزيرة الثالثة هى «بورجاس ادا » ، وكلمـة « بورجاس » ترمز الى « برج » قصر أثرى كبير فى الجزيرة . أما الجزيرة الرابعة والأخيرة فهى « كينالى أدا » ، أى « جزيرة الحناء » ، نسـبة الى لون « الحناء » الذى يصبغ صخورها الساحلية ..

ويتزايد سكان هذه الجزر والمصطافون فيها بسرعة ، فبعد أن كان مجموع السكان « المقيمين » فيها ١٢٠٠ فقط ، فى عام ١٨١٦ ، تزايد فى عام ١٩٠٠ الى ١٢ ألفا فى الشتاء ، (يتضخم فى الصيف الى نحو خمسين ألفا) ، ولا يعرف كم بلغ عددهم الآن ، بعد هذا التعداد بأكثر من نصف قرن !

وقطعت الآنسة « بيلين » حديثها الشائق عن تاريخ (جزر الأمراء) ، مشيرة الى مبنى ضخم على الشاطىء الأسيوى الذى كانت السفينة تمر بالقرب منه فى تلك الآونة ، وأضافت: « وهذه (محطة بغداد) التى يبدأ منها الخط الحديدى الى



فى منطقة (حيدر باشا) على شاطىء الاناضول المطل على بحر مرمرة ، انشأ الألمان هذه المحطة التى يقوم منها القطار الحديدى الى بغداد ، ولذلك تسمى (محطة بغداد) .

العاصمة العراقية ، وقد أنشأها الألمان فى عام ١٩٠٠ . وتسمى هذه المنطقة من شاطىء الأناضول (حيدر باشا) ، وهى تقع بين منطقة (اسكدار) ومنطقة (كاديكوى) التاريخية التى تزيد فى القدم والعراقة عن (بيزنطة) ذاتها .. »

ومضت الدليلة الذكية تقلب صفحات التاريخ وتنقلنى عبر الأجيال التى تعاقبت على هذه المنطقة ، منذ عصر الامبراطورية البيزنطية حتى اليوم .. فلم أتنبه لمرور الوقت الا حين رست السفينة على شاطىء الجزيرة الموعودة ، بعد تسعين دقيقة من تحركها من مرساها باسطنبول ..

وعلى شاطىء الجزيرة كانت تنتظرنى مفاجأة طريفة : حشد من عربات (الدوكار) الأنيقة التى تجرها الحمير والبغال ، وفوق مقعد كل منها حوذى مسن تبدو على سحنته علائم الصحة وتورد الوجه الذى تغدقه الطبيعة على سكان الجزر والجبال . وعلمت أن الطابع الذى تنفرد به هذه الجزيرة وشقيقاتها انها تتمسك بهذا النوع العتيق من طرق المواصلات ، فلا تسمح لضجيج السيارات والترام أن يبدد هدوءها ويفسد جمالها الطبيعى التقليدى .

ونادت « بيلين » حوذيا ، وبعد ان تفاهمت معه بالتركية على الأجر مقدما ، خشية أن يستغل السائح الغريب ــ الذى هو أنا ! ــ ركبنا « الدوكار » الأنيق ، المبطن بكساء ناصع البياض والنظافة ، فانطلق بنا يصعد الكورنيش الدائرى الجميل الذى يدور حول الجزيرة ، فيشرف على البحر حينا ، ويخترق غابات الصنوبر الرائعة حينا آخر ، تحف به الدور والفيلات الفاخرة التى رشقتها يد الانسان فى أنحاء الجزيرة

وأحضان الغابات ، كما يرشق العاشق وردة فى مفرق حسناء .. وفى بقعة عالية من الجزيرة أوقف الحوذى الدوكار وهبط منه ، ليقطف من شجرة قريبة بعض ثمار فاكهة برية غريبة تشبه الفراولة ، قدمها الى فخورا ، وكان طعمها لذيذا للغاية .. ثم صعد الى مقعده وانطلق يصفر مرحا ،فذكرنى بزميله الذى أمتعنا بظرفه وهو يخترق غابات فيينا فى الفيلم الخالد عن حياة الموسيقى يوهان شتراوس : « الفالس العظيم » .

وفى العدد القادم نكمل جولتنا فى الجزيرة الساحرة (بويوك ادا) ، ثم نعود الى اسطنبول لنزور معالمها الخالدة، ومساجدها وقصورها التاريخية .


الكاتب
الفرنسى
"جورج
رييه"
يروى :
قصة
حياة
البير كامى
فيلسوف التمرد .. و اللامعقول
فاز بأكاليل الغار .. وجائزة نوبل
وانتهت حياته
نهاية .. غير معقولة !

مجرد سيرة « تفتح الشهية » لقراءة ((كامى)) !

عزيزى القارىء

• منذ فقد الفكر العالمى أحد أقطابه المعاصرين ، بوفاة « ألبير كامى » ، قرأت لك عددا من الكتب التى تروى سيرة حياته ، بمختلف الأساليب ، فلم أجد بينها « أخف » وأقدر على « فتح شهيتك » لقراءة « كامى » من هذه السيرة التى كتبها « جورج رييه » بأسلوب يجذبك من السطر الأول ، فلا تتركها حتى تبلغ السطر الأخير ! ..

وما أحسبك تبغى أكثر مما تضمنته هذه السيرة من معلومات عن حياة « كامى » ، الا اذا كنت من قرائه القدامى ، الملمين بشتى أعماله الأدبية ، المتعمقين فى اتجاهاته الفلسفية ، وفى هذه الحالة لن يكفيك أو يغنيك أى « تلخيص » لأى كتاب وضع عن سيرة حياته ، ولا يكون أمامك سوى أن تقرأ من هذه الكتب الكاملة ما تشاء — بل لعل هوايتك لأدب كامى تكون قد دفعتك بالفعل الى قراءة هذه الكتب قبل أن يغريك بذلك أحد !

أما اذا كنت قارئا « جديدا » لكامى ، فحسبك هذه السيرة السهلة الهضم ، كى تغريك بقراءة « كامى » ، وبالتعمق — شيئا فشيئا — فى دراسة فلسفته البعيدة المدى ، الواسعة الآفاق ..

فاذا فرغت من قصة حياته هــذه ، فتعال نقرأ بعــدها تلخيصين متتاليين لنموذجين من أشــهر أعمــاله الأدبية : أحدهمــا مسرحيته الرائعة « الأبرار » ، والثانى قصــته الطويلة التى فتحت له ـ أول ما فتحت ـ باب المجـد : قصة « الطاعون » !

فاذا راق لك بعد ذلك ان تستزيد من أدب « كامى » ، فدعنى أحيلك الى مسرحيتين أخريين من أشهر ما كتب ، سبق أن قدمت تلخيصا لهمــا فى عــددين ســابقين من (كتابى) : احداهما « كاليجــولا » التى نشرتها لك فى العدد (٥٢) ، والثانية « ســوء فهم » ، التى سبق نشرها فى العدد ٦٤ من (كتابى) .

تلميذ المدارس الجزائرية الذى فاز بجائزة نوبل !

• **انطفأت** الانوار فجأة ، وراح الارغن الكبير يهدر ويزمجر .. وعلى خيط الشعاع الرفيع المنبعث من أحد الكشافات، لاح موكب مهيب يتألف من بعض طلاب مدينة (ستوكهلم) ـ بملابسهم البحرية وجواربهم البيضاء ـ وقد أخذوا يتقدمون ، مرتلين أحد الاناشيد ، حاملين فى طرف قصبة طويلة نجمــا ضخما من الــكرتون المذهب ، أضىء من الداخل باحــدى الشموع . وخلفهم ، وفى صفوف متسقة ، كانت تســير ربات الفنون التسع بأرديتهن البيضاء ، وقد رفعت كل منهن الشعلة الرامزة لعبقريتها !



ألبير كامى يتقدم نحو جلالة ملك السويد ليتسلم منه
اكليل الغار (جائزة نوبل)

ووسط هدير الارغن ، وروعة الترانيم ، والانوار الباهرة للثريات الفخمة التى أعيدت اضاءتها فجأة ، طفق أفراد الجوقة يصعدون فى خطوات وئيدة نحو المحتفى به ، الذى وقف فى شرفة الشرف بالقاعة الزرقاء لدار بلدية (ستوكهلم)، يرقب أعظم احتفال تكلل به حياته الادبية !

وكان يقف هناك ، بملابسه الرسمية ، وقامته الممدودة النحيلة ، وشعره الحالك ، ووجهه الرمادى المسلطة عليه أشعة الكشافات المحرقة ، وقد راح يشاهد ـ ببساطة رجل المسرح الواعى ـ ذلك الاخراج الخلاب للحفل المقام تكريما له .. ولم تعتر شفتيه المطبقتين أية خلجة ، بيد ان عينيه الخضراوين العجيبتين ، ومضتا بغتة بذهول الصبى الصغير الذى تبهره أضواء عيد غريب ، تقع عليها عيناه لاول مرة !

واذا كان تلميذ مدارس (بلكور) ـ حى مدينة (الجزائر) المكتظ بالسكان ـ وذلك الطالب المتفوق الذى دبر له معلمه مسيو « جرمان » منحة دراسية بمدرسة الليسيه ، قد قدر له أن يحلم ذات ليلة ـ استبد به فيها الشعور بالفقر ـ بحفل هائل لتوزيع الجوائز ، فما من شك فى انه قد تخيله بالصورة الرائعة التى يجرى بها الآن أمامه !

وما كان الرجل الواقف بملابسه الرسمية ، والذى راح يرقب ذلك الحفل الضخم ، سوى « كامى » الصغير ذاته ، ابن أرملة مدينة (الجزائر) ، التى ظلت فترة طويلة لا تجيد القراءة ، وابن شقيق العم « سانتيز » ـ صانع البراميل ـ الذى لم يعرف القراءة فى حياته ، وصاحب المنحة الدراسية الصغير بمدرسة الليسيه ! .. وانه ليقف الآن بجوار أحد

الملوك ، وأمام أمراء حقيقيين .. أمراء فى العلوم ، والفنون ، والآداب ، فى انتظار تسلم أعظم جائزة فى الادب العالمى : جائزة نوبل !



صورة جميلة لألبير كامى وقد جلس الى مكتبه ، يفكر ..

وسكت الارغن ، وبدأت الفرقة الموسيقية تعزف احدى مقطوعاتها . واذ ذاك تهامس الحاضرون : « ماذا ! .. انه يرقص ! » .. وسادهم ذهول !

الكاهن الصارم .. مولع بالرقص واللهو !

• **والحق** انه ما من أحد كان ابعد عن الرقص - فى مخيلة قرائه - من ذلك الكاهن الوجودى الاعظم ، وذلك الفيلسوف الصارم الذى ابتدع نظريتى « اللامعقول والتمرد » ، والذى وجد فيه جيل بأكمله (من أبناء فقدوا ذويهم ابان الحرب ، وانتفضوا فى عهد التحرير) ، أستاذا فكريا، وزعيما ، وبطلا !

- ولكن ترى كم يبلغ من العمر ؟

- انه فى الرابعة والاربعين ! .. يظفر بجائزة نوبل فى الرابعة والاربعين ، يالها من حياة !

وقبل برهة ، كان قد صرح لاحد الصحفيين بقوله : «اننى لم أصنع شيئا بعد .. ان عملى لم يبدأ ! »

وكان يقف هناك ، وسط الحاضرين المتزاحمين حوله، وقد أخذت تنهال عليه الاسئلة وأضواء الآلات الفوتوغرافيةمن كل جانب ، بينما انهمك هو يحاول أن يحمى - قدر طاقته - الطالبة الصغيرة التى ارتدت قبعة بيضاء غريبة ، والتى افتتح معها الحفل !

- عجبا ! انه يرقص .. ما كنت لاصدق !

على أن تلك لم تكن المرة الاولى التى تستولى فيها الدهشة على كل من يشاهد الاديب الكبير وهو يرقص . فذات ليلة من عام ١٩٤٥ ، دخل « البير كامى » ملهى « تابو » الواقع

فى حى (سان جرمان دى بريه) . وكانت الساعة الثالثة صباحا . وكان الدخان المخيم على المكان أشبه بالدخان الذى يمتلىء به النفق بعد مرور أحد القطارات .. وما أن دلف « كامى » الى الملهى ، حتى قامت ضجة بين الحاضرين .. فانه لم يكن قد جاوز الثانية والثلاثين من عمره ، وكان قد أصدر رواية «الغريب» ، وبحثا عنوانه «أسطورة سيزيف» ، ومسرحية اسمها « كاليجولا » .. على أن شهرته اذ ذاك كانت ترجع — بوجه خاص — الى المقالات الافتتاحية التى كان ينشرها فى صحيفة « كومبا » ! .. وكان هو فى تلك الليلة قادما لفوره من الجريدة ، تصاحبه « شلته » التى لا تفارقه . وكان عارى الرأس ، نامى اللحية ، يرتدى قميصا أزرق تحت « السويتر » ، وتبدو على وجهه أمارات الاعياء والارق ، وتفوح منه تلك الرائحة الزكية الرائعة ، التى تجل عن الوصف ، والتى تنبعث عادة من الذين يشتغلون فى الصحف ليلا . وكان قد فرغ لتوه من اعداد عدد اليوم التالى ، بعد ان أجرى تصحيحا أخيرا فى مقاله الافتتاحى . وكانت افتتاحية « البير كامى » — التى لم يكن بحاجة الى توقيعها ، اذ أن جميع القراء كانوا يعرفون كاتبها من أسلوبه وروح كتابته — هى حدث اليوم ، حتى لقد قيل فى الاشهر الاولى التى أعقبت تحرير (باريس) من الجيش الالمانى انه ليس هناك سوى صحيفة واحدة هى «كومبا» ، وصحفى واحد هو « كامى » ! على ان هذه الشهرة كانت تسبب له ضيقا شديدا .. فهو بعد أن كان مغمورا لا يعرفه أحد بالامس ، أضحى على حين غرة نجما متألقا — نجم الطبقة

النابهة ، هذا صحيح ـ ولكنه نجم على كل حال ! وكان ذلك الدور أشد الادوار بغضا الى قلبه ، ومن هنا كان ذلك الفتور ، وتلك النظرة المتعالية ، وذلك التشامخ الذى يعمد اليه مع الغرباء الذين يتعجلون رفع الكلفة معه .. وكان له فريق من الاصدقاء لايكاد يفترق عنهم ، تجرى فى دمائهم جميعا حمى الصحافة ، وتعربد فى كيانهم رغبة جامحة فى الصياح والانطلاق .. وقد جلسوا ـ فى تلك الليلة ـ فى مؤخرة القاعة ، فى ركنهم المعهود من ملهى (تابو) ! واذ ذاك ، أقبلت فتاة سمراء ، طويلة القامة ، ذات خصلتين من الشعر مشدودتين ، ودنت من « ألبير كامى » ، ثم سألته : « هل ترقص يا البير ؟ .. » . كانت « جولييت جريكو » المغنية الفرنسية المعروفة !

ونهض الاديب الشاب ، وراح يراقص الفتاة ، أمام دهشة الشبان المثقفين الذين وفدوا من الاقاليم الى حى (سان جرمان دى بريه) ، لكى يمارسوا ـ فى الحانات ـ تلك الوجودية التى كثر الحديث عنها ، فما لبثوا أن تبينوا ـ فى تلك الليلة ـ ان الزعيم الذى عرف شعب بأسره فيه صوته ، ووجد وعيه ، يستطيع أن يضحك ، ويرقص ، ويلهو كسائر الناس جميعا !

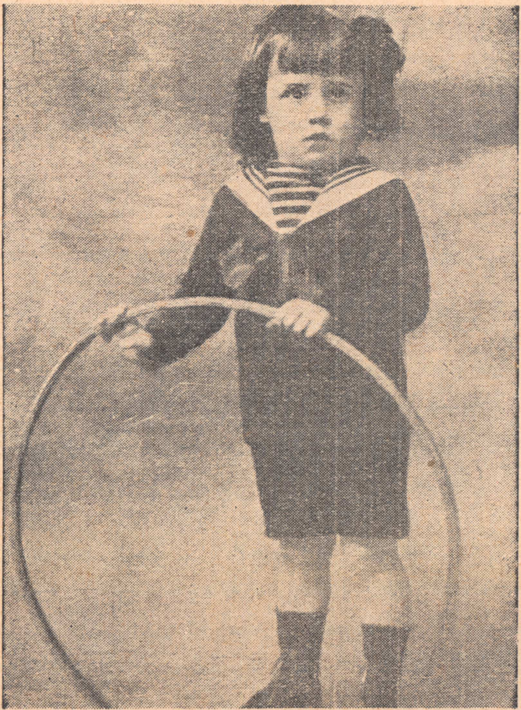
وفى اللحظة التالية ، قام « البير كامى » وصحبه منصرفين من الملهى .. لقد كان يعشق تلك الحياة الجماعية ، حتى لقد اطلق اسم « الجماعة » على أول فرقة مسرحية أسسها فى (الجزائر) ، وقت ان كان يحسب انه خلق لكى يكون ممثلا مسرحيا . بل ان صحيفة « كومبا » كانت بمثابة جماعته

قبل كل شيء ، يحرص فيها دائما على ان يتعاون فى العمل مع زملائه ، ثم ينصرف منها بعد ذلك ليتناول عشاءه معهم .. وكثيرا ماكانوا يغادرون الجريدة فى الساعة الثانية صباحا بعد الانتهاء من اعداد مواد العدد - فيستقلون سيارتين أو ثلاثا من سيارات الاجرة ، قاصدين ملهى (تابو) أو (مفيستو)، لاحتساء قدح من الشراب . وكان يحلو لكامى أن يستصحب أحد أصدقائه ويجوب معه - ليلا وأثناء هطول الامطار - (باريس) التى علمته - منذ أن كان طفلا جزائريا فقيرا ، يرتجف من شدة البرد تحت معطفه الرقيق - حياة الوحشة والبؤس .. وفى هذا يقول « كامى » : « اننى لم أعرف البؤس فى مدينة (الجزائر) ، لاننى كنت أتمتع دائما بهاتين النعمتين الكبيرتين : الشمس والبحر ! » .. أما فى (باريس)، فقد صادف البؤس الحقيقى ، حتى لقد كتب فى ليلة من ليالى الشتاء ، وقد استبد به داء السل الرئوى الذى ظل يقاسى منه طوال حياته ، يقول :« لقد نشأت فى البحر ، وكان الفقر بالنسبة لى ترفا جميلا .. ثم فقدت البحر ، واذ ذاك بدت لى جميع النعم باهتة تافهة ، والبؤس امرا لا يحتمل ! » .

كان همه الاول .. مناصرة الفقراء !

• وكان يطيب له - أثناء تلك النزهات الليلية - أن يحادث رفيقه عن أرضه المشرقة الحبيبة ، وعن بحره ، « البحر الكبير ، المتجدد أبدا ، الطاهر أبدا .. دينى .. هو والليل ! » . وكان يحب البحر حبا يقرب من العشق، حتى لقد قال ذات مرة : « على المرء ان يخلع ملابسه ، ويقذف

بنفسه فى البحر ، وعطور الارض ما زالت بعد تنبعث من جسمه ، فيزيل هذه العطور فى البحر ، ويعقد على جسده ذلك العناق الذى يتحرق اليه منذ أمد طويل – تحرق الشفاه للشفاه – عناق الأرض والبحر ! » .



ألبير كامى الطفل ، يلعب بالطوق وقد ارتدى ملابس البحارة ، أثناء اقامة أسرته فى (الجزائر)

وكثيرا ما كان « كامى » يتحدث عن أيام طفولته وصباه ، على انه لم يكن يتذكر مدينة (موندوفيا) فى مقاطعة (قسطنطينة) الجزائرية ، التى ولد فيها يوم ٧ من نوفمبر عام ١٩١٣ بمحض المصادفة، نظرا لان والده ـ العامل الزراعى ـ كان يعمل هناك فى ذلك الموسم ! على ان الصور الاولى التى ظلت تراود ذاكرته بعد ذلك كانت صور حى (بلكور) بمدينة (الجزائر) ، حيث ذهبت والدته ـ التى ترملت وهى فى الخامسة والعشرين من عمرها ـ بحثا عن عمل ترتزق منه !

وقد وصف « كامى » أمه بقوله : « لقد كانت امرأة شجاعة للغاية ، وصموتة مثل جميع الفقراء ! » . وحينما كان يفوه بتلك الكلمات ، كان صوته يزداد اختناقا ، ذلك انه كان ـ بحديثه هذا ـ انما يتعرض لصميم مشكلته الخاصة وجوهرها .. فقد كان يعلم انه يتحتم عليه أن يحطم ذلك الصمت الذى يرزح تحت وطأته الفقراء ، وان واجبه ككاتب هو اعلاء صوت من لا صوت لهم !

يتعلم القناعة والزهد من « أستاذه » !

• **وفى مدينة** (الجزائر) الجميلة ، التى عاش فيها مع أمه ، وشقيقه الاكبر ، وجدته ، وخالته المشلولة الخرساء ، تعلم الصبى الصغير أول دروسه فى الحياة : « ثمة وحشة يستشعرها المرء فى ظل الفقر ، ولكنها وحشة تعطى لكل شىء ثمنه .. فعند درجة معينة من الثراء ، تصبح السماء ذاتها ، والليل المتلألىء بالنجوم ، من النعم الطبيعية . بيد

انه فى أسفل السلم ، تبدو السماء فى أكمل روعتها .. تبدو نعمة لا تقدر بثمن ! »

ولعل تلك النعمة هى التى جعلت التلميذ الصغير يلمس الثراء والعظمة لدى مسيو « جرمان » أبسط مدرسى الحى جميعا ، الذى كان يلقب « بالاستاذ » فى المدرسة . ومع انه كان رجلا « لا دينيا » ، فقد كان قديسا متزمتا ، يرى ان التعليم ليس فقط اعداد التلاميذ لنيل الشهادات الدراسية ، وانما أيضا خلق الوعى الكامل عندهم !

وقد تعلم « البير كامى » من مسيو « جرمان » ـ الذى كان قد صار أباه الروحى ـ حب الزهد والقناعة ، والعزوف عن نزعة الامتلاك ، والطمأنينة التى تحدو الطبقات الكادحة الفقيرة ، واكتسب منه الفضائل والشمائل التى يتحلى بها الفقراء كنزاهة التفكير ، واستبشاع الخطيئة ، وطهارة القلب ، التى أضفت على حياته نوعا من القدسية !

وكان مسيو « جرمان » له ولع شديد بلعبة كرة القدم ، فلم يلبث أن بثه فى نفس تلميذه ، حتى لقد كانا يشاهدان معا فى جميع المباريات التى تقام فى مدينة (الجزائر) . واذا بالبير يصبح أحد اللاعبين الذين تعقد عليهم الآمال فى (الجزائر) ويصير حارس المرمى لفريق كرة القدم فى المدرسة . وذات صباح من شهر أكتوبر عام ١٩٣٠ ، وكان أول يوم تستأنف فيه الدراسة بعد الاجازة الصيفية ، رأى مسيو «جان جرينييه» ـ مدرس الفصول الثانوية بمدرسة الليسيه ـ فى فصله تلميذا طويل القامة ، نحيلها ، بارز العظام ، عريض المنكبين ، تشع من عينيه الخضراوين نظرة عجيبة . وكانوا قدوصفوه

له بأنه ولد شديد العناد ، صعب المراس .. ذلك ان صبى (بلكور) كان قد قاسى الشىء الكثير فى مدرسة الليسيه التى كان يتعلم فيها أبناء علية القوم ، والاعيان ، وكبار الملاك من الاوروبيين . واذ تعرض للمهانة والهوان ، لم يلبث ان تبين - من حروق جسمه وروحه - فداحة ظلم المجتمع ، فانحاز بدافع من غريزته المرهفة الى صفوف المنبوذين من المسلمين والفقراء !



« كامى » التلميذ فى مدارس « الجزائر » .

وقال له « جان جرينييه » مبتسما : « اجلس هنا ، فى الصف الأول ، طالما انك صعب المراس على ما يبدو ! » .

ومن النظرة الأولى ، لمس « جرينييه » - الذى لم يكن فيلسوفا فحسب ، بل شاعرا أيضا - فى ذلك المتمرد ذى العينين اللتين تومضان نورا .. روحا عظيمة نادرة . وسرعان ما صار أستاذه .. وصديقه !

وذات يوم ، أصيب « كامى » - حارس مرمى جامعة

الجزائر ـ بنزلة برد ، استحالت الى التهاب رئوى حاد ، ثم الى درن رئوى .. فكان « جرينييه » يحرص على أن يزوره كل مساء فى مسكنه المتواضع ، قبل أن يذهب الى المصحة التى كانت تتولى علاجه .. غير ان الداء لم يلبث أن ضعضع من كيانه ونال من روحه المعنوية ، فاضطر « كامى » الى العدول عن مواصلة تعليمه والبحث عن عمل يرتزق منه ، واستطاع بعد فترة أن يحصل على وظيفة كاتب فى محافظة مدينة (الجزائر) . وراح الفتى يشغل وقته الوفير ـ الذى كان يتيحه له عمله الجديد ـ فى تسجيل تأملاته وذكرياته عن سماء (الجزائر) الصافية وبحرها الساحر اللذين طالما تعلق قلبه بهما . فكانت تلك التأملات هى أولى قصصه القصيرة التى ظهرت له فيما بعد تحت عنوان « حفلة زفاف » . على أن وظيفته الجديدة لم تفلح فى صرفه عن حبه للمسرح واهتمامه به ، فاذا به لا يزال يذكر الايام التى كان قد ألف فيها ـ بالاشتراك مع عدد من زملائه ـ فرقة مسرحية كان يضطلع فيها ببعض الادوار التمثيلية . ومن ثم أخذ يطالع ويدرس كل ما كان يقع فى يده من مسرحيات ، موجها عنايته ـ بوجه خاص ـ الى مسرح « دستويفسكى » ، حتى انه كان كلما تعمق فى فهم الاديب الروسى الكبير ، اكتشف ـ هو « كامى » ابن البحر الابيض ـ ان ثمة تشابها عميقا مفجعا يجمع بينهما .. فقد كانت مشكلاتهما فى الحياة واحدة ، اذ أن كلا منهما عانى من الفقر والمرض ، وتعرض للمذلة والهوان ، وراح يلاحق ـ محموما ـ ذلك التجاوب بين الانسان وربه الذى أبرزه « دستويفسكى »

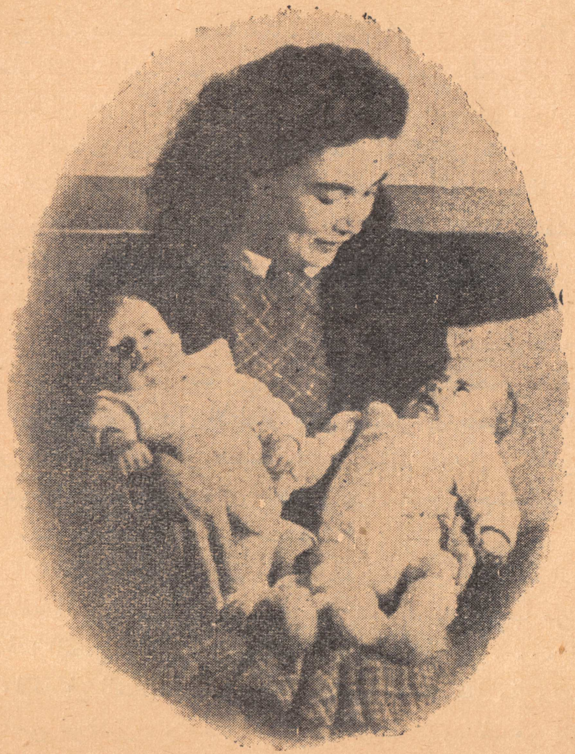
الى أقصى حدوده فى رواية « الاخوة كرامازوف » ، والذى تناوله « البير كامى » فى جميع أعماله ، ولا سيما فى مسرحية « كاليجولا » !

يتنبأ بمأساة الجزائر قبل وقوعها بعشرين عاما !

• **بل** لقد كان هو نفسه شديد الشبه بشخصيات «دستويفسكى» .. كان شابا مفكرا ، يعذبه تفكيره ويضنيه ، وتتنازعه نداءات الدين والالحاد ، ويحرص على أن يسهر جالسا بجوار أمه النائمة فى مسكنهما الفقير الذى كان يتوافد عليه من هم أشد فقرا وبؤسا ، بحثا عن بعض الراحة والدفء .. بل أن أريكته الحمراء ، ذات الاغطية البالية ، التى أمضى عليها الليالى الطوال ، غارقا فى تفكيره وتأملاته ، لهى أريكة « راسكولنيكوف » نفسها ، وهى التى شهدت مولد « الغريب » الذى دفعت به الاقدار — مثل « راسكولنيكوف » — الى « الجريمة والعقاب ! »

ولم تلبث أن ربطت أواصر الصداقة بينه وبين « باسكال بيا » الذى كان يمارس الكتابة هو الآخر ، ويعمل رئيسا لتحرير صحيفة « ألجيه ريبوبليكان » التى كانت تصدر فى الجزائر . فاذا به يصبح صحفيا ، واذا بأول تحقيق صحفى يقوم به عن بؤس حالة العامل فى مقاطعة (قبيلى) الجزائرية ، يفيض قسوة ومرارة سرعان ما تبلغان أسماع المسئولين فى باريس ، فيتولاهم الانزعاج ، ويدرجون فى الحال اسم كامى فى قائمة المشبوهين . وبذلك — وقبل أن تقع مأساة الحرب الجزائرية بنحو عشرين عاما — قدر لالبير كامى — الصبى

المنحدر من مدينة (الجزائر) ، وصديق الجزائريين الوفى — ان يكون أول من يوجه نداء الى ضمير الفرنسيين بشأن مشكلة الجزائر !



طفلا « كامى » التوأمان — ابنه وابنته — فى طفولتهما ، تحملهما أمهما . وقد شبا شديدى الشبه بأبيهما .

وبعد فترة ، بدا له أن الوقت قد حان لكى « يصعد » الى (باريس) . وفى باريس المظلمة ، الموحشــة ، الخالية من الاصدقاء ، والتى لم ينسها قط ، تعلم « كامى » حياة الوحدة والبؤس — وقد كتب فيما بعد ، فى عام ١٩٣٩ ، يقول : « اننى لم أتعلم الاشتراكية من « ماركس » بل من الحياة ! » .. وما لبث أن عين سكرتيرا لتحرير صحيفة « بارى سوار » . ولم يكن يحرر فيها ، وانما كان عمله يتركز فى « توضيب » الصفحات واعدادها مع عمال المطبعة . وكان مفتونا بهــذا العمل، وهذا العالم الحافل بالعمال، الى أبعد حدود الافتتان ، حتى لقد كان يشعر فى هذا الجو براحة كبيرة لم يكن يحس بمثلها فى أى مكان آخر . وما أن بلغ العشرين من عمره ، حتى انضم الى الحزب الشيوعى ، لكنه سرعان ما انفصل عنه بعد أمد قصير . وكان يوجد بين عمال المطبعة ومصححى الجريدة بعض الشبان والرجال الأطهار ممن يتميزون بصرامة وتعنت عارمين ، فتوثقت عرى الصــداقة بينهم وبين « كامى » ، واستطاع الاديب الشاب أن يلمح فيهم نماذج أوحت اليه فيما بعد ببعض شخصيات مسرحيته : « الابرار » !

ثم انتقــل « كامى » الى (كليرمون فيران) حيث انتقلت الصحيفة التى يعمل بها الى مقرها الجديد ، بالقرب من مقر جريدة (الجبل) التى كان يصدرها «بيير لافال» . ومع أربعة من زملائه فى العمل ، استأجر « كامى » مسكنا مفروشــا ، يتألف من غرفتين ، ويقع فى شارع «جود» . وتألف من الزملاء فى مســكنهم الجديد ما يشــبه الجمعية التعاونية .. كانوا ، بمجرد عودتهم الى البيت فى أول الشهر ، يضعون ما تقاضوه

من مرتبات فى أحد أدراج الخزانة . وكان « كامى » قد اختص نفسه بركن هادىء بجوار النافذة . وفى ذلك الركن — وفى الساعة الثانية صباحا ، بعد أن يكون الجميع قد أووا الى فراشهم — مضى يكتب رواية « الغريب » التى استمد موضوعها — الشبيه بموضوع « الجريمة والعقاب » — من احدى الجرائم التى كان قد نشر تحقيقا مفصلا عنها فى صحيفته !

وقد أتاحت له هذه الجريمة — كما سبق أن أتاحت لدستويفسكى — أن يعرض فى صراحة لجوانب مشكلته الذاتية التى هى فى الحقيقة مشكلة الناس أجمعين وهى : كيف السبيل الى التوفيق بين ايمان الانسان بالحياة ، وعبث هذه الحياة ذاتها الذى يعتبر هذا العصر صورة مفزعة له ؟

وقد كتب « كامى » فى قصة « الغريب » يقول : « اليوم ماتت أمى ، أو لعلها ماتت أمس .. لا أدرى .. لقد تلقيت برقية من الملجأ تقول : « والدتك توفيت . ستشيع الجنازة غدا . أخلص التعازى » .. وذلك كلام لا معنى له ، فلربما حدث الامر بالامس ! »

تلك كانت السطور الاولى من رواية « الغريب » ، التى كانت أول عمل لعهد جديد فى الادب — وفى الحياة — أطلق عليه عهد « الوجودية » !

ولم تصدر القصة الا فى عام ١٩٤٢ ، وان يكن « كامى » قد فرغ من كتابتها فى عام ١٩٤٠ . ولم تحظ القصة عند ظهورها بأى لون من ألوان الدعاية ، اذ كان « كامى » — الذى التقى مرة أخرى بصديقه « باسكال بيا » ، وانضم الى حركة

المقاومة ، وأصبح عضوا فى شبكة صحيفة « كومبا » ـ قد اضطر الى أن يعيش متخفيا فى باريس ، فلم يرد أن يثير حوله أية ضجة تلفت اليه الانظار . . ولكن ما أن ظهر الكتاب ، حتى وجد لدى الشبان الفرنسيين صدى عميقا مذهلا ، جعل الاديب « جاك لومارشان » ـ صديق « كامى » ورفيقه ـ يكتب قائلا : « قلما حدث أن وجد كتاب مثل هذا الصدى الصادق ، البعيد المدى، فى نفوس أولئك الذين كانوا لا يزالون فى فرنسا يطرحون الاسئلة ، ويضعون علامات الاستفهام . . ! »

نصير المعذبين !

• **ولكن** ترى ما الذى وجده أولئك الفتيان والفتيات من أبناء القرن العشرين ، الذين استبد بهم السخط وأمضتهم الوحشة ، وعرفوا الجوع والبرد ، والسوق السوداء وأهوال الاحتلال ، والأشغال الشاقة والنفى . . فى ذلك الكتاب الصارم ، القاسى ، ذى الصراحة المخيفة ، الذى يجرد فيه الانسان من نفسه ، فيرى صورته الحقيقية فى عالم يذهله سخفه وعبثه ؟

يقول « ألبير كامى » : « ليس هناك سوى مشكلة واحدة . . انها مشكلة الانتحار ! . . فهل الحياة جديرة حقا بأن نحياها ؟ . . » . . وتنبعث من خلال القصة كلها صيحات أشبه بتلك الصيحات الرهيبة التى أطلقها نيتشه ، مثل : « ما الشرف ؟ » ، « ان الله قد مات ! ! » .

وما أن تم تحرير فرنسا ، فى يوم ٢٤ أغسطس عام ١٩٤٤ ، حتى صارت « كومبا » ـ النشرة السرية التى كانت تصدرها



« كامى » فى حديقة داره الريفية التى اشتراها بالمبلغ الذى منحه مع جائزة نوبل (١٥ ألف جنيـه) ، ويرى محتضنا ابنته ، وامامه ابنه التوأم لها .

حركة المقاومة ـ صحيفة يومية ، وبادر « باسكال بيا » ، الذى كان قد تولى ادارتها ، باسناد رياسة تحريرها الى « كامى » !

وكان الصديقان قد ظلا أشهرا طويلة يتوقان الى اصدار صحيفة كهذه ، تمثل العصر الحديث ، وتكون بعيدة عن جميع المؤثرات الخليقة بأن تنال من رسالتها ، وتقود ـ فى غير ما تضليل ـ المعركة القاسية من أجل الحقيقة !

ووسط الحماس العارم الذى شمل البلاد ، حيث كانت آخر دبابة ألمانية ما زالت تتصاعد منها النيران ، بينماراحت الجيوش الفرنسية تجوب الشوارع بين هتافات الجماهير وصيحاتها ، صدر العدد الاول من صحيفة «كومبا» . فكانت صحيفة لم تشهد لها البلاد مثيلا فى تاريخها ، وكان من المحررين فيها « كامى » ، و « سارتر » ، ولفيف من كبار الصحفيين والكتاب !

ولم تكد تنقضى أسابيع قلائل ، حتى أضحى « ألبير كامى » اشهر كتاب فرنسا قاطبة ، ثم اسما من أكبر الاسماء المدوية فى العالم !

ولعل تفسير هذا النجاح الضخم ، وهذه الحياة الحافلة التى دفعت ـ فى أقل من ثلاثين عاما ـ تلميذ مدارس الليسيه (بالجزائر) ، الى الفوز بجائزة نوبل فى الادب ، انما يكمن فى ايمان جيل بأكمله برجل وجد فيه القائد القادر على انتزاعه من براثن الوحدة والحيرة !

وعرفت « كومبا » ـ صحيفة « الأطهار » ، ذات الاستقامة المتزمتة ـ نجاحا أدبيا ساحقا ، وحققت نفوذا ضخما لا

يستهان به .. فاذا « بألبير كامى » يصبح بلا مراء – مع الجنرال ديجول – الرجل الذى أعاد الى الفرنسيين ، الذين مزقهم الاحتلال الالمانى ، وحطمهم التأرجح بين القنوط والتمرد ، حبهم للحياة وايمانهم بالانسانية !

وهذا الايمان ، قد انتزعه فيلسوف « اللامعقول » من أحلك جوانب يأسه ، اذ يقول : « انى لأبغض العالم الذى أعيش فيه .. ولكنى أحس بأننى متضامن مع الناس الذين يتعذبون فيه .. »

لكأنهما كانا على موعد .. مع الموت !

• **وسرعان** ما عادت الحياة فى فرنسا الى مجراها الطبيعى . بيد أن الدسائس والمؤامرات راحت تفرض سيطرتها وسطوتها على الصحيفة الكبيرة ، فأحالتها الى صورة من الصحف اليومية الاخرى . واذ ذاك لم يتردد « كامى » فى تركها ، ولكنه أخذ معه قراءه العديدين الذين طفقوا منذ ذلك الحين يتابعونه من كتاب الى كتاب ، ومن بحث الى بحث ، ومن مسرحية الى مسرحية .

أما دوره ، فقد رسمه مرارا ، فى فهم وادراك بالغين ، اذ يقول : « ان مهمتى ليست أن أغير العالم أو الانسان .. فانى لم أوت من الفضائل والنور ما يسمح لى ببلوغ هذه الغاية . ولكن لعلها تقتضينى أن أخدم بعض القيم التى بدونها تصبح الحياة – حتى لو تبدلت – غير جديرة بأن نحياها ؛ ويصير الانسان – حتى لو تغير – غير خليق بالاحترام ! »

تلك هى القيم الانسانية التى استطاع « كامى » ، فى غمار الأزمات ، وفى ظل أبشع ألوان الظلم والنفاق ، أن يدافع عنها


أرملة « كامى » تنتحب حزنا لدى مصرع زوجها

فى قوة ، وشجاعة ، ومثابرة مثالية !

وذات ليلة من عام ١٩٤٥ ، دلف الى مكتبه بصحيفة « كومبا » ، شاب طويل القامة ، نحيل القوام ، وسيم القسمات ، يرتدى « سويتر » ياقته مرفوعة ، واذ ذاك قالت له زميلته فى الجريدة : « عجبا ! ان هذا الشاب ليشبهك ! » . وكان الزائر هو الممثل الفرنسى «جيرار فيليب» ، وكان يبحث عن دور يمثله . فلم يلبث « كامى » أن عهد اليه بدور

« كاليجولا » الذى جعل منه فيما بعد واحدا من أعظم الممثلين فى هذا العصر . وفى الحال توثقت بينهما أواصر الصداقة ، اذ قرب بينهما ولعهما بالمسرح ، وتمسكهما بالشرف ، والنزاهة ، والاستقامة . وقال له « كامى » ذات يوم : « لسوف نصنع أمورا عظيمة .. ان الحياة كلها أمامنا ! ».

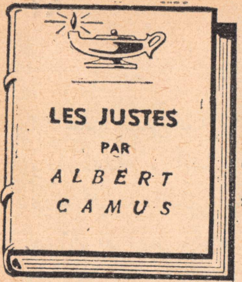
ولكنهما لقيا حتفهما فى شهر واحد .. فقد توفى « جيرار فيليب » أخيرا ، وهو فى عنفوان شبابه وأوج سعادته ، ولم يجاوز السابعة والثلاثين من عمره .. ومات « ألبير كامى » الذى ظل طوال حياته يناضل ضد سخف الحياة وعبثها ، وقد أودت بحياته — وهو بعد فى السادسة والاربعين من عمره — أسخف وأتفه حادثة يمكن أن تقع لمخلوق !

عندما ترفع الستار ..



روائع المسرح العالمي (التمثيلي والغنائي)

عزيزى القارىء ..
قدمت لك فى هذا الباب المسرحيات العالمية الآتية :
خطايا الحب ● نزاهة الحكم ● سلاح المرأة ● فولبون ● جيوكندا ● كلام الناس ● مدرسة الفضائح ● سيرانو دى برجراك ● لعبة الحب والموت ● مروحة الليدى وندرمير ● فاوست ● فى سبيل الحب ● الام ● الملك يلهو ● الجنس الآلى ● هرنانى ● ترويض النمرة ● الحياة نفاق ● أغلال الحب ● المنافق ● بيت الليل ● علموهم الحب ● زوج مثالى ● سالومى ● مدرسة الارامل ● برهان الحب ● لوسيد ● كيف نقع فى حبائلهن ● حلاق أشبيلية ● الهاربة من الفضيحة ● رجل الاقدار ● جوديث ● نيكراسوف ● أنباء مثيرة ● أندروماك ● جندى محترف ● الشقيقات الثلاث ● الهاربة من السجن ● حرية مؤقتة .. الخ
واليوم ، أقدم لك مسرحية من الادب الفرنسى المعاصر ●





الأبرار

مسرحية فلسفية ، فى إطار تاريخى
من روائع فقيد الفكر العالمى : البير كامى



تلخيص : الدكتور أنور لوقا
مدرس الأدب الفرنسى بكلية آداب عين شمس

هذه مسرحية رائعة ، من أدل أعمال « كامى » على عبقريته وفلسفته . انها اهابة مؤثرة بضمير الانسانية الذى اختلط فيه اليوم الخير والشر . انها صرخة المثل الاعلى يتحدى هوان الواقع ، وصورة الشرف المطلق فى ثورته على فساد الدنيا . وياله من صراع حى عنيف هذا الذى يجتاح عقلك وقلبك بعد أن تشاهد فصول هذه المأساة الخمسة ، وتشاطر أبطالها مصيرهم .. ثم تتأمل فى الختام حكمة « شكسبير » العميقة التى اقتطفها المؤلف من «روميو وجولييت» ، وصدر بها نص مسرحيته عندما نشره سنة ١٩٥٠ ، أثناء تمثيلها للمرة الاولى على مسرح « هيبرتو » بباريس :

« آه الحب ! آه الحياة ! لا الحياة بل الحب فى الموت »

— ١ —

• **اتخذ** « كامى » مادة مسرحيته من حادثة حقيقية وقعت فى روسيا سنة ١٩٠٥ ، هى اغتيال « الدوق الاكبر » . ولا يعنينا مقدار انطباق هذه الرواية على التاريخ المعروف ، ولن نبحث هنا عن مبلغ الدقة التى تحراها الكاتب فى استعادة الملابسات والشخصيات ، لان « كامى » لا يسعى كما كان يسعى أدباء المسرح « الرومانتيك » فى القرن التاسع عشر الى توخى الصدق فى تصوير الماضى وتكلف الامانة فى بعث تفاصيله وألوانه وخصوصياته . فلقد انقضى ذلك العهد الذى كان يقنع فيه المسرح بأن يكون « وصفيا » أو « تاريخيا » ،

وأصبح الكاتب حرا لا يتقيد بحذافير الواقع ، وانما يستعير من كتلة الاحداث الغاشمة بعض المواقف التى تتيح له التعبير عن آرائه وابراز غايته ، ومجرد اطار يصب فيه مناقشـاته معنا ، على ألسنة أبطال قد يخلقهم خلقا دون الاعتمـاد على سند مأثور .

وترتفع الستارة عن مقر الثوار الذين دبروا تلك المؤامرة . ولا نرى أمامنا ـ والصمت يخيم على المكان ـ سوى رئيس هذه الجمعية السرية « بوريس أنينكوف » والمجاهدة « دورا »، ينتظران ، جامدين . وتهم «دورا» بالكلام ، الا أن «أنينكوف» يومىء اليها بأن تسكت ، وهو يصيخ الى وقع أقدام تقترب من البـاب . ونسمع على البـاب طرقة ثم طرقتين ، وهى الاشارة التى اصطلح عليها أعضاء الجمعية . ويفتح الرئيس فيرحب بالفتى القادم ويعانقه ويدخله .

انه « ستيبان » ، الذى اعتقلته الحكومة القيصرية منذ ثلاث سنوات ، غير أنه استطاع الفرار من منفاه الى سويسرا، وحضر اليوم فى الموعد الذى أنبأ به رفاقه . لقد أقبل من بلد حر ولكنه لم ينعم فيه بحياة الحرية ، بل يقول :

ـ انه منفى آخر ، فالحرية منفى مادام على الارض انسان واحد مستعبد . لقد كنت هناك طليقا ، ولكنى لم أمسك عن التفكير فى روسيا وفى عبيدها .

وهذا كلام رجل مثالى . غير أن « ستيبان » ساخط ناقم، يلتمس القيام بعمل فعال ، ويتلهف الى قتل الطاغية ، ويسأل عن الخطة الموضوعة ، ويطالب بأن تعهد اليه هذه اللجنـة التنفيذية للحزب الاشتراكى بالقاء القنبلة على الدوق الاكبر

« سيرج » ، لانه يريد أن يشفى غلته ويثأر لنفسه . وبعد نقاش مقنع ، يخضع – على الرغم منه – لامر رئيس المنظمة، الذى كان قد كلف بالقاء القنبلة عضواً سواه ، يدعونه « يانك » ويلقبونه بالشاعر ، واسمه الكامل « ايفان كالياييف »

ويحضر « فوانوف » ، وهو المكلف بالقاء القنبلة الثانية ، فيحيى « ستيبان » فرحا بعودته ، ويعرض على الرئيس رسما دقيقا يبين الطريق الذى سوف تسير فيه مركبة « الدوق الاكبر » من القصر الى المسرح ، وهو طريق يمر بمركز اللجنة هذا . هل تم اذن تقدير كل شىء ؟ ويسأله « ستيبان » :

– والجواسيس ؟

– كثيرون

– هل يخيفونك ؟

– لست أخاف شيئا ، ولكنى أضيق بهم لاننى لم أتعود الكذب .

– ان الجميع يكذبون ، ويجب عليك أن تجيد الكذب .

– ليس ذلك بالشىء السهل . حينما كنت طالبا ، كان زملائى يهزأون بى لفرط صراحتى ، وانتهى الامر بفصلى من الجامعة .

– لماذا ؟

– فى محاضرة التاريخ ، سألنى الاستاذ كيف بنى « بطرس الاكبر » مدينة « بطرسبرج » ، فأجبته : « بالدماء والسياط » ... وبعد أن طردونى أدركت أنه لا يكفى أن نفضح الظلم بألسنتنا ، بل علينا ان نضحى بحياتنا فى مكافحته . وانى

اليوم لسعيد .

– غير أنك تكذب .

– انى أكذب لاضلل العيون ، ولكننى لن أكذب منذ أن ألقى القنبلة .

ويطرق الباب طرقتين ثم طرقة – بترتيب معكوس ، فهكذا يروق لـ « يانك » أن يتصرف فى الاصطلاح وأن يداعب رفاقه – فتنطلق « دورا » لتفتح له الباب ، ثم يدخل متأبطا ذراعها . وتقدم اليه « ستيبان » ، وتجلس بجواره قبالة الآخرين .

ومن حديث هذا الفتى الرقيق نفهم مثاليته الخالصة العالية ، وهى تسمو على مثالية « ستيبان » التى يشوبها الحنق والبغض . انه مبتهج لاقتراب اليوم الذى يعدم فيه بيده « الدوق الاكبر » ، بل ويتوق الى ضرب القيصر ذاته . لقد أنفق شهرين يتنكر فى أساليب الباعة المتجولين ، وبلغ من اتقانه محاكاتهم أن رفاقه زعموا أنه سوف يبيع جياد مركبة « الدوق الاكبر » بعد أن يصرعه ! .. ويأخذ عليه «ستيبان» اسرافه فى التندر والاصالة ، وانشاده أبياتا من شعره العاطفى الانيق ، وعزمه – اذا خانته يده – على أن يهلك « الدوق الاكبر » بطريقة مضمونة هى أن يلقى بنفسه تحت أقدام الجياد ، أسوة باليابانيين الذين ينتحرون ولا يستسلمون . وفى ذلك يعارضه « ستيبان » قائلا له من أقصى الغرفة :

– اقدامك على الانتحار دليل على الاعتزاز بنفسك ، وليس للثائر الحقيقى أن يحب نفسه .

– الثائر الحقيقي ؟ لماذا تشك فى اخلاصي ؟ هل أنا أسأت

اليك فتخاطبنى بهذه اللهجة ؟

ــ انى لا أحب أولئك الذين يلحقون بالثوار بحثا عن تسلية .

ويتدخل الرئيس لفض النزاع بينهما ، فيقول «ستيبان» :

ــ أجل اننى عنيف . ولكن البغض عندى ليس لعبا ولهوا . وما اجتمعنا هنا لنتبادل علائم الاعجاب بأنفسنا ، بل لنفلح فى التدبير ونصيب المرمى .

ويعاتبه « كاليابيف » ــ يانك ــ فى رفق :

ــ لماذا تهيننى ؟ من الذى قال لك اننى كنت أشكو السآمة والملل خارج المنظمة ؟ انما أنا أحب الحياة يا أخى ، ولقد التحقت بالثورة لاننى أحب الحياة .

ــ أما أنا فلا أحب الحياة ، بل احب العدالة التى هى فوق الحياة .

ــ كل امرىء يخدم العدالة على قدر ما يستطيع . وينبغى أن نتقبل اختلاف طبائعنا ، وأن يحب بعضنا بعضا .

ــ لا يمكننا ذلك .

ــ فماذا تفعل اذن بيننا ؟

ــ لقد جئت لاقتل شخصا ، لا لاحبه وأثنى على اختلاف طبعه عن طبعى .

ــ ولكنك لن تقتله وحدك ، ولن تقتله بلا معنى . لسوف تقتله بالاشتراك معنا ، وباسم الشعب الروسى . وهذا هو ما يبررك .

ــ لست فى حاجة الى تبرير . فلقد تبررت ذات ليلة بلذع السياط فى المنفى . ولن أطيق ..

وهنا يهيب بهما « أنينكوف » أن يثوبا الى العقل ، وأن يتذكرا أن الجميع فى المنظمة اخوة قد آلوا على انفسهم ان يتحدوا فى سبيل اعدام الطغاة وتحرير الوطن .

وتعود « دورا » بعد أن سألت بواب المنزل عن رسالة يتوقعونها ، وتقبل على « كالياييف » :

ـ ما خطبك ؟

ـ لقد تصادمنا . ان « ستيبان » لا يحبنى .

ـ انه لا يحب من الناس أحدا . ولكنه سوف يصبح أطيب نفسا بعد أن تتم الثورة . لا تحزن !

ـ انى حزين . انى فى حاجة الى أن تحبونى جميعا ، لقد تركت كل شىء من أجل المنظمة ، فكيف أحتمل أن ينصرف عنى اخوتى ؟ يبدو لى أحيانا انهم لايفهموننى . وما ذنبى ؟

ـ بل انهم يحبونك ويفهمونك . « ستيبان » هو الشاذ .

ـ كلا ، انهم يحسبوننى مجنونا . ومع ذلك فانى أومن مثلهم بمبادىء الاصلاح ، وأريد مثلهم أن أضحى بنفسى ، وأستطيع أن أكون مثلهم كتوما فعالا . غير ان الحياة لا تزال تعجبنى ، فانى شغوف بالجمال والهناء . ولهذا بعينه أكره الاستبداد . كيف عسانى أشرح لهم ؟ انها الثورة ، نعم ، ولكن الثورة من أجل الحياة ...

هكذا يستبشر الفتى الرقيق ، ويصبو الى جمال الحياة ونعيم الحب ، ويدعو الى الخير والتآخى ، فما باله يصر على قتل انسان ؟ انه لا يقتل انسانا بل يريد أن يقتل الاستبداد الذى تجسم فى ذلك الانسان . انه لا يعتبر نفسه مجرما آثما ، بل مصلحا يسعى الى أن يطهر الدنيا ـ بالقتل ـ من أسباب

القتل . انه لم يرض الاضطلاع بدور السفاح الا لتكتسى الارض من بعده بالابرياء . ولقد اختار أن يلقى القنبلة لانه يرى فى تعرضه للخطر ما يكفى لتبريره ، ولانه يأمل أن يلقى حتفه ، فيصبح موته فى سبيل المثل الاعلى تكفيرا عن ذنبه .

وما أشد ما يطرب عندما تبين له « دورا » ـ التى تحبه وتعجب به ـ انه يضاعف من كرمه اذا لم يمت ساعة الاغتيال مباشرة ، واستطاع أن ينتظر حتى يموت بحبل المشنقة ، فهو على هذا النحو كمن يموت مرتين مقابل ميتة شخص واحد ، ويبيت بذلك فى مصاف الابرار الذين لا لوم عليهم ولا تثريب . وانها لتتمنى مثله هذا المصير ..

ويحضر بواب المنزل الرسالة ، فيفضها الرئيس «أنينكوف» ويعلن ان « الدوق الاكبر » سيذهب الى المسرح فى اليوم التالى ، ويأمر « دورا » اذن بأن تجهز القنبلتين ، كى يلقى بهما « يانك » و « فوانوف » على العربة على التعاقب . وتخرج دورا تتبعها نظرات « يانك » الحانية ، ولا يلبث هذا أن يستدير صوب « ستيبان » قائلا فى وداعة :

ـ سأقتله .. فرحا !

— ٢ —

• **وتسفر** ستارة الفصل الثانى عن نفس المكان ، فى مساء اليوم التالى . ولم يبق فى وكر الثوار الا «دورا» ، والرئيس ، الذى يطل من النافذة ويترقب ما يرسل اليه « ستيبان » من اشارات اصطلحا على معانيها . أجل ، ان الأمور فى الخارج على ما يرام : « يانك » فى مكمنه القريب مزودا بقنبلته اليدوية ، وكذلك « فوانوف » من ناحية المسرح .

وها هى ذى مركبة « الدوق الاكبر » تقبل من بعيد ، ويعلو ضجيج ركضها اذ تمر أمام البيت ، ثم تبتعد وتخفت الاصوات . بعد ثوان لا بد أن يدوى الانفجار .. ويصيخان ، غير أنهما لا يسمعان شيئا ! ويطول انتظارهما ... لا شك أن المركبة قد وصلت الآن الى المسرح ، فما سر هذا السكون ؟ وتؤول « دورا » تلك الظاهرة بأن الشرطة قد ألقت القبض على « يانك » متلبسا ، وتجزع لهذا الخاطر ، وتلتاع :

ـ أيعتقلونه دون أن يفعل شيئا ؟ لقد كان مستعدا لان يفعل كل شيء ! كان يريد السجن والمحاكمة .. ولكن بعد أن يقتل « الدوق الاكبر » . ما هكذا ، كلا ، ما هكذا !

وسرعان ما يرجع « فوانوف » ـ ومعه القنبلة الثانية ـ حائل الوجه لاهثا . ويستجوبه الرئيس ، غير انه لايدرى ماذا طرأ . فلقد كان ينتظر تفجير القنبلة الاولى ، ولكنه شاهد المركبة تجتاز مكمن « يانك » آمنة ، فأخذه العجب ، وظن ان الرئيس قد غير الخطة فى آخر لحظة ، ومضى يعدو نحو المقر ..

ثم يدخل « يانك » هامى الدمع ، ذاهلا ، فيقول :

ـ اخوتى ، اغفروا لى ! لم أستطع .

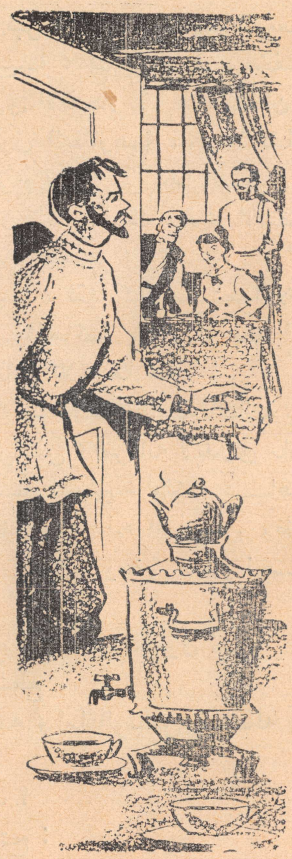
وتعطف عليه « دورا » وتواسيه ، أما الرئيس فيسأله فى صرامة :

ـ « يانك » ، هل تولاك الخوف ؟

فيصحو الفتى من ذهوله ويحتج :

ـ الخوف ؟ كلا ! وليس لك الحق فى أن تظن بى هذا الظن .

ويطرق الباب طارق بالتوقيع المعهود . انه « ستيبان » ،



الذى يشرح الأمر للرئيس ، دون أن يخلو كلامه من شماتة :

ـ كان فى المركبة طفلان ، هما ابنة وابن أخى « الدوق الأكبر » .

ـ لقد كان مقدرا أن يخرج « الدوق الأكبر » بمفرده، حسب الأنباء التى استقاها «اورلوف» ..

ـ وكانت معهم « الدوقة الكبرى » أيضا . ويظهر ان هذا العدد قد فاق طاقة شاعرنا . من حسن الحظ أن الجواسيس المبثوثين لم يلحظوا شيئا .

ويواصل الرئيس حديثه مع « ستيبان » بصوت خفيض، على حين تستقر الأنظار على « يانك » الذى يرفع عينيه صوب«ستيبان»، قائلا وكأنه فى حلم :

ـ ما كنت أتوقع .. كنت أتوقع كل شىء ما عدا الأطفال .

هل تأملت طفلا ؟ هل تستطيع أن تحتمل نظرة الطفل البريئة الجليلة ؟ . . عندما لاحت المركبة كان قلبى يخفق طربا ، وازداد خفقه باقترابها ، وأنا متلهف الى أن أثب واضحك . وبالفعل جريت نحوها . وفى تلك اللحظة رأيتهما . . ولم أر « الدوقة الكبرى » . . لم أر سواهما . . ولست أدرى اذ ذاك ما حل بى . لقد ارتخت ذراعى وارتعدت ركبتاى . وعندما استعدت وعيى كانت المركبة قد فارقتنى .

ويدافع الفتى عن نفسه دفاعا انسانيا مخلصا :

ـ لست جبانا . لقد أردت أن أقتل نفسى على أثر هذا الفشل ، بالقنبلة ذاتها . ولكنى عدت اليكم لاقدم اليكم حسابى أولا ، ولانكم قضاتى ، فاحكموا على او لى ، أنتم الذين لا تخطئون .

ثم يقترح أن يمضى فيتربص للمركبة فى طريق رجوعها من المسرح ، ويتعهد بأن يبيدها بمفرده ، اذا قررت اللجنة وجوب اعدام الطفلين . فما عليه الا أن يصدع بالامر الذى يصدره الاجماع .

ويحتدم الجدل حول تلك القضية الرهيبة . وما العمل ؟ هل ينبغى أن يلقى « يانك » قنبلته هذه الليلة ، قبل فوات الفرصة ؟ لا بد من حسم الموضوع . ويحدد الرئيس وجهة النظر الشكلية ، معترفا بأن المنظمة هى المسئولة عن بلبلة ارادة « يانك » لأنها لم تتنبه بوجود أطفال . ثم يبدى كل عضو رأيه ، فيؤيد موقف «يانك» كل من « فوانوف » و «دورا» ، ويعارضهما « ستيبان » :

ـ اتدرون ماذا يعنى هذا القرار ؟ انه يعنى اننا ضيعنا

شهرين من التربص والتدبير بلا جدوى ، وأن رفيقنا «ايجور» قد اعتقل بلا جدوى ، ورفيقتنا « ريكوف » قد شنق بلا جدوى ، واننا ينبغى أن نعيش أسابيع أخرى مرهقة ، يشتد فيها علينا الخطر والسهر والتوتر ، قبل أن تحين الفرصة المواتية .

– انك لتعلم أن « الدوق الاكبر » سيذهب الى المسرح مرة أخرى بعد يومين .

– .. بعد يومين يمكن أن يلقى خلالهما القبض علينا .

ويهم « كالياييف » بأن ينطلق بقنبلته ، الا ان « دورا » تستبقيه ريثما تسأل « ستيبان » :

– هل تستطيع يا « ستيبان » أن ترمى بالرصاص طفلا ، وعيناك مفتوحتان ؟

– أستطيع اذا أمرتنى المنظمة بذلك .

– فما بالك تغمض عينيك ؟

وينكر أولا أنه أغمض عينيه ، ولكننا رأيناه يغمضهما ، ثم يعلل حركته تلك غير الارادية بأنه انما اراد ان يتمثل المنظر ويجيب طبقا لما يتمثله .. فتنبهه « دورا » الى ضلاله :

– افتح عينيك وافهم أن المنظمة سوف تفقد سلطتها وتأثيرها فى الرأى العام اذا تهاونت لحظة واستباحت أن تسحق الاطفال بقنابلها .

– ان قلبى لا يتسع لهذه البلاهات . يوم نعزم على نسيان الاطفال سوف نصبح سادة العالم وسوف تنتصر الثورة .

– وفى ذلك اليوم ، سوف تبغض الانسانية جمعاء ثورتنا .

– لا يهمنا غضب الانسانية علينا ، ما دمنا نحن نحب

الثورة حبا يكفى لان نفرضها على الانسانية جمعاء ، حتى نخلصها من عبوديتها .

ـ واذا رفض الشعب ـ الذى من أجله نكافح ـ أن نقتل أطفاله ، هل نضرب الشعب أيضا ؟

ـ نعم ، اذا اقتضى الأمر، نضرب الشعب الى أن يفهم . اننى انا أيضا احب الشعب .

ـ الحب لا يتخذ هذا الوجه .

ـ ما أنت الا امرأة ، وصورة الحب لديك صورة تعسة .

ـ ولكنى أرى العار فى صورته الصحيحة .

ـ لقد تجرعت أنا العار يوم ضربونى بالسياط .. فأى عار أخشاه الآن ؟

ولا يستطيع الرئيس أن يقر تطرف « ستيبان » ، فيذكره بأن مئات من الاخوة فى الجهاد قد استشهدوا ليعلم الناس أن هناك أشياء غير مشروعة . كلا ، ان الغاية لن تبرر الوسيلة .

غير أن « ستيبان » لا يقتنع ، فهل عساهم يتركون ـ فداء لهذين الطفلين ـ ألوفا من أطفال الشعب يموتون جوعا ؟ اذا رضى الثوار أن يعيشوا فى الحاضر وأن يتخلوا عن المستقبل ، فعليهم أن يتبعوا طريق المحبة والاحسان ، لا طريق الثورة التى تريد علاج جميع الادواء ـ ادواء الحاضر والمستقبل .
ويرمى هذا المتطرف رفاقه بأنهم لا يؤمنون بالثورة وبحقوقها .
فيخرج « كاليايف » من صمته ليرد عليه :

ـ اننى خجل من نفسى ، ولكنى لن اسمح لك بالاسترسال .
أنا ارتضيت أن أقتل لكى أقوض الاستبداد ، لا لأتشيع لمثل تطرفك الذى يبشرنا باستبداد جديد ، اذا استقام له الامر

يوما فانه خليق بأن يجعل منى سفاحا لا قاضيا .

ـ سيان أن تكون قاضيا أو سفاحا ، ما دام الغرض هو تحقيق العدل .

ـ ليس بالعدل وحده يحيا الناس .

ـ اذا سلبوهم الخبز ، فهل يحيون بغير العدل ؟

ـ انهم يحيون بالعدل وببراءة الضمير .

ـ البراءة ؟ لعلى أعرفها ، ولكنى اخترت أن أتجاهلها ، وأعمل على أن يجهلها الناس حتى يجىء اليوم الذى ينطبق فيه اسمها على معنى اكبر .

ـ حتى يجىء ذلك اليوم ، الذى يبين لك ولى أيا منا كان على حق ، ربما نضطر الى أن نضحى بثلاثة أجيال ، بين حروب وثورات طاحنة . ويوم يجف سيل تلك الدماء على الارض سنكون ـ أنت وأنا ـ قد اختلطنا بترابها منذ زمن طويل .

ـ سوف يخلفنا اذ ذاك غيرنا . وانى لاحييهم تحية اخوة لنا .

ـ غيرنا ؟ .. انما أنا أحب هؤلاء الذين يعيشون اليوم على الأرض مثلى ، وهم الذين احييهم . اننى من أجلهم أناضل وأتقبل الموت . واما من أجل مدنية مقبلة بعيدة ، لست واثقا من وجودها ، فلن أمضى لألطم اخوتى . لن أضيف الى الجور الذى شب ، جورا لم يولد .. ماذا عسى أن يقول أبسط فلاحينا فى هذا المقام ؟ سيقول أن قتل الاطفال عمل يخل بالشرف . ولو قدر لى أن أعيش وأرى الثورة تنصرف عن الشرف ، فلسوف أنصرف عنها ..

ويحتد الجدل بين « يانك » و « ستيبان » ، فيلفت الرئيس نظر الاخير الى ان الاغلبية لا ترى رأيه . ويرضخ « ستيبان » وهو يحتج قائلا : « ومع ذلك فالثورة لاتناسب رقاق النفوس . اننا قتلة ، وقد اخترنا أن نكون قتلة . »

فيصيح « يانك » : « كلا . اننى اخترت أن أموت لكى لا يسود القتل والاغتيال . اننى اخترت أن أكون بريئا . »

على المنظمة اذن أن تنتظر يومين وأن تتأهب لاعادة الكرة . وينصت الجميع عندما تمر فى الشارع مركبة «الدوق الاكبر» ، الى أن يخفت ضجيجها . ثم يقول « فوانوف » لـ « دورا » : « فلنبدأ من جديد .. »

ويردف « ستيبان » ، فى ازدراء : « نعم ... فى سبيل الشرف ! »

— ٣ —

• **ويجمعنا** الفصل الثالث بالثوار فى وكرهم مرة أخيرة قبيل تنفيذ المؤامرة . ولكن أين « فوانوف » — الذى سيلقى القنبلة الثانية بعد « يانك » ؟ — انه فى حاجة الى شىء من الراحة والنوم ، كما يقول الرئيس ، ولا بأس عليه ، فما زالت أمامه فسحة من الوقت تقارب نصف ساعة .

ها هوذا يدخل ، بيد أنه لم يفلح فى انتجاع الراحة ، بل ولم ينم طيلة الليلة البارحة . واذ يسأل أن يختلى بالرئيس ليفضى اليه بأقوال خاصة ، يخرج الآخرون . ويحاول أن يتكلم وقد انفرد بأنينكوف ، غير أن الخجل يعقد لسانه . فيستجوبه الرئيس :

ــ ألا تريد أن تلقى القنبلة ؟

ــ لن أستطيع .

ويعترف باستحيائه من القيام بهذا العمل ، وبخوفه أيضا. فما باله قد انطلق أمس الاول لتفجير القنبلة ذاتها متهللا قوى العزيمة ؟ لقد كان فى حقيقة الأمر يجاهد نفسه ، وقبع فى مكمنه ينتظر المركبة وهو منقبض الفكين ، متوتر الفرائص ، يهيب بشجاعته ويشحن بها قلبه شحنا ، ثم لاحت المركبة وسرعان ما مرت به وخلفته ، فأدرك اذ ذاك أن « يانك » لم يقذف قنبلته ، واستولت عليه قشعريرة رهيبة ، وسرى فى أوصاله برد لم يفارقه منذ تلك اللحظة . وعبثا يهون الرئيس عليه ، ويؤكد له تارة أن دبيب الحياة لا بد أن يعود الى الجسم الحى ، ويعرض عليه تارة أخرى أن يعدل عن القاء القنبلة وأن يرحل للاستجمام شهرا فى ربوع فنلندا ثم يؤوب نشيطا لاستئناف الارهاب ..

ــ كلا . انى اذا لم ألق القنبلة الآن ، فلن ألقيها أبدا .

ــ لماذا ؟

ــ اننى لا أصلح للارهاب . لقد ثبت لى هذا . ومن الخير أن أغادر صفوفكم ، وان أجاهد فى لجان الدعاية .

ــ ستتعرض فيها لنفس الأخطار .

ــ نعم ، ولكن المرء يستطيع أن يعمل بها وهو مغمض العينين ، يجهل الاهوال الفاجعة .

ويتدفق كالمحموم يشرح وجهة نظره : فما أيسر الاجتماعات والمناقشات ، وابلاغ القرارات الى اللجان التنفيذية ، اذا قورن هذا كله بوقوفك بين اخوتك من أبناء الشعب وهم

يحثون خطاهم فى المساء ليجدوا فى بيوتهم العشاء الساخن وحنان الزوجة وأنس الاولاد ، وأنت صامت كتوم جامد ، تشد ذراعك الى الارض قنبلة ثقيلة ، وتحصى الدقائق والثوانى لتوقيع حركة مرهقة .. ان السجن ، بل والمـوت ، لاخف وطأة على نفسه من أن يحمل حياته وحياة شخص آخر فى يده التى تقبض على القنبلة ، وأن يخوض بهما أوار اللهيب ! وهو على كل حال يريد أن يكفر عن ذنبه بأن يتقبل فى تواضع حدود مقدرته ، وأن يخدم الثورة ولو فى مكان الضعفاء .

ويعفيه الرئيس من العمل . ويفضل الفتى الرقيق أن ينصرف دون أن يودع زملاءه ، فهو لا يقوى على أن ينظر اليهم . ثم يضيف :

ـ قل لـ « يانك » ان انهيارى ليس نتيجة لتردده ، واننى أحبه ، كما أحبكم جميعا .

ويعانقه « أنينكوف » قائلا :

ـ وداعا أيها الاخ . سوف ينتهى كل شىء ، وسوف تسعد روسيا .

ويخرج « فوانوف » ، وكأنه يلوذ بالفرار ، وهو يقول :

ـ أى نعم .. لتسعد ! لتسعد !

ويعلن الرئيس للاعضاء رحيل رفيقهم ، وانه هو الذى سيلقى القنبلة بدلا منه ، بينما يحل محله فى الرئاسة « ستيبان » ريثما يعود بعد مصرع « الدوق الاكبر » ـ اذا قدر له الافلات من الشرطة ـ ويحاول « ستيبان » أن يكون هو قاذف القنبلة ، حتى يصب معها نقمته على الطاغية ، ولكن الرئيس الحازم لا يرجع عن قراره ، بل يخرج مع « ستيبان »

الى حيث يسلمه التعليمات الاخيرة .

وهنا يجلس « يانك » ، وتقترب منه « دورا » . ويتحدثان فى أسى عن « فوانوف » ، فتقول « دورا » :

ـ سوف يعود .

ـ لا . لو كنت فى مكانه ، لغمرنى اليأس .

ـ والآن ، ألا يتطرق اليك اليأس ؟

فيجيب فى حزن :

ـ الآن .. انى معكم ، وانى سعيد كما كان هو من قبل .

ـ فلماذا أراك كاسف البال ؟ لقد مضيت أمس الاول مشرق الوجه طروبا . واليوم ..

ـ اليوم أعلم ما لم أكن أعلم . لقد كنت أحسب ان القتل شىء سهل ، تكفى فيه الفكرة والشجاعة . ولكنى لمست انه لا سعادة مع البغض . كل هذا الشر .. هذا الشر فى نفسى وفى نفوس الآخرين .. اغتيال ، وجبن ، واعتداء ! .. أوه ، بل ينبغى أن أقتله .. غير اننى سأواصل السير الى النهاية ، الى ما وراء البغض !

ـ وماذا وراء البغض ؟ لا شىء .

ـ هناك الحب .

ـ ليس الحب هو اللازم .

ـ كيف تقولين هذا يا « دورا » ، وأنا أعرف قلبك ؟

ـ لقد كثر سفك الدماء حولنا ، واشتد العنف . ولا حق فى الحب لمن يخلصون للعدالة ، وانما عليهم أن يكونوا مثلى ، فأنا مرفوعة الرأس ، ثابتة العينين . وأين مكان الحب فى القلوب الشماء ؟ ان الحب يحنى الرؤوس فى رفق ، أما نحن

فقد تصلبت أعناقنا .

ـ انما نحن نحب شعبنا .

ـ أجل ، اننا نحبه . . حبا تعسا . فنحن نعيش فى عزلة عنه ، رهن أوكارنا وأفكارنا . والشعب ، أتراه يحبنا ؟ وهل يدرى أننا نحبه ؟ ان الشعب صامت . ويا له من صمت !

ـ بل ان ذلك هو الحب : اعطاء كل شىء ، وتضحية كل شىء ، دون مقابل .

ـ ربما . ذلك هو الحب المطلق ، الذى ينطوى على نفسه ، والذى يلتهمنى . . الا أنى أتساءل أحيانا : أليس الحب شيئا آخر ، غير حديث المرء المتواصل مع نفسه ؟ أليس له أن يكون جوابا نتلقاه ممن نحب ؟ اننى أتخيل هذا . . أتخيل الشمس تسطع ، والرؤوس تنحنى فى رفق ، والقلب يخلع كبرياءه ، والاحضان تنفتح . آه ! « يانك » . . ليتنا نستطيع ـ ولو ساعة واحدة ـ أن ننسى بؤس العالم المستحكم وننقاد لما نهوى . . هل يخطر لك ذلك ؟

ـ نعم يا « دورا » . ذلك اسمه الحنان .

ـ انك تحدس كل شىء يا حبيبى . ولكن ، هل تعرف الحنان حقا ؟ هل تحب العدالة وأنت تحنو ؟

فيصمت الفتى ، وتسترسل صاحبته :

ـ هل تحب شعبنا بعواطف الرحمة والود ، أم بغلة الثأر والثورة ؟

ولا يخرج عن صمته ، فتردف سائلة بصوت خفيض :

ـ وأنا ، أتحبنى بحنان ؟

فينظر اليها وما زال صامتا ، ثم يجيب :

ـ لن يحبك امرؤ مثل ما أحبك .

ـ أعرف هذا . ولكن أليس خيرا أن نحب كما يحب الناس؟

ـ اننى لست كسائر الناس . فأنا أحبك كما أنا .

ـ أتحبنى أكثر مما تحب العدالة ، وأكثر مما تحب المنظمة ؟

ـ أنا لا أفضل بينك وبين المنظمة والعدالة .

ـ أجل ، ولكنى أناشدك ان تجيبنى : أتحبنى فى وحدتك حب الحنان ، حب الانانية ؟ أتحبنى غير عادلة ؟

ـ لو كنت غير عادلة وأحببتك ، فاننى فى هـذه الحال لا أحبك أنت .

ـ انك لا تجيب . قل لى فقط : هل كنت تحبنى ، لو لم أكن بين أعضاء المنظمة ؟

ـ فأين عساك أن تكونى ؟

ـ أيام دراستى ، كنت طالبة مرحة حسناء ، وكنت أقضى الساعات الطوال أتنزه هائمة حالمة . هل تحبنى خفيفة غير مباليـة ؟

ويتردد « يانك » ، ثم يقول هامسا :

ـ بودى أن أقول لك : نعم .

فتهتف به « دورا » ، وقد انتصر قلبها :

ـ اذن فقلها . قل « نعم » يا حبيبى اذا كنت ترى أن ذلك هو الحق . « نعم » فى وجه العدالة ، وامام بؤس الشعب المكبل .. « نعم » ، « نعم » ، رغم احتضار الاطفال ، وضرب السياط ، وشنق الرقاب ..

وتنطلق كالطائر الاسير من قفصه ، ويعلو صوتها الى حد الصياح ، وهى تريد أن يسمعها حبيبها ، وأن يكون اليهـا

دعاؤه ، فوق عالم قد باء بالشر والجور .. فينهرها «يانك» :

ــ اسكتى ! ان قلبى لا يحدثنى الا عنك . ولكنى بعد لحظات لا يجوز لى أن أضطرب .

فتثوب الى وعيها ، وتتذكر المؤامرة ، وتنفجر ضاحكة وكأنها تشهق بالبكاء ، وتعتذر بأن التعب هو الذى دفعها الى الهذيان ، وتعترف بأن دفء الحنان حرام عليهم ، ثم تشيح بوجهها شاكية راثية :

ــ رحمتاه للابرار !

فينظر اليها متحسرا ويقول :

ــ ذلك ما قسم لنا ، فالحب مستحيل علينا . ولكنى سأقتل « الدوق الاكبر » ، واذ ذاك يحل السلام ، فتنعمين به وأنعم .

ــ السلام ؟ ومتى نجده ؟

ــ غدا .

ويدخل « أنينكوف » و « ستيبان » . لقد حانت ساعة التنفيذ ، فيتنفس « يانك » الصعداء ، ويفارق صاحبته دون أن يقبلها . انها قريبة منه ، ولكنهما لا يتلامسان :

ــ وداعا « دورا » !

ــ لن أقول وداعا ، بل الى الملتقى . فلسوف يجتمع شملنا .

وتملأ عينيها الدموع ، وهى جامدة تنظر الى الباب الذى خرج منه ، بينما يقول « ستيبان » :

ــ ما أروع انتصابه فى مشيته ! لقد كنت مخطئا حين شككت في عزيمة « يانك » . ولكن حماسته لم تكن تعجبني

.. ان روحه ضعيفة ، ويده قوية . انه خير من روحه . لا بد انه سيقتل « الدوق الاكبر » ، بل وسيبيده .

ويتحدث « ستيبان » بلغة الحقد الذى يأكل قلبه ، فلا تجيبه « دورا » ، وانما تلوذ بالصمت . ولكى يدفعها الى الكلام ، يسألها :

ـ أتحبينه ؟

ـ ليس لنا فى الوقت فسحة للحب ، فوقتنا لا يكاد يتسع الا للعدالة .

ـ أصبت . ينبغى أولا تدمير هذا العالم ومحقه ..

غير أن « دورا » تقارن بينه وبين « يانك » ، فتلومه على استسلامه للضغينة . واذا بستيبان ـ بعد ان يقاوم سخطه لحظة ـ ينفجر منددا بالحب ، مكشرا عن أنياب حقده ، واذا به يشق قميصه ، ويكشف لها عن صدره وهو يصيح :

ـ أنظرى ! هذه آثار السياط ! هذه آثار حبهم ! .. هل تحتقريننى الآن ؟

وتتراجع « دورا » مرتاعة ، ثم تدنو منه فجأة وتقبله ، قائلة :

ـ ومن يحتقر الالم ؟ انى أحبك أيضا .

ويلتمس « ستيبان » العذر لعنفه بطول الجهاد وقسوة المنفى ، وبآثار السياط هذه التى لا يستطيع أن يغتفرها ، فهو عاجز عن الحب .

وتدق الساعة السابعة ، فيتجهان الى النافذة ويتطلعان . ولا نلبث حتى نسمع من بعيد ركض مركبة مقبلة . ويخفت صوت المركبة ، ثم يدوى انفجار هائل . فتثب « دورا » ،

وتخفى وجهها فى كفيها . انه انفجار واحد ، أى أن «أنينكوف» لم يلق القنبلة الثانية . ويتهلل « ستيبان » :

ــ لقد أصابه « يانك » ! مرحى ! مرحى أيها الشعب !

وترتمى عليه « دورا » باكية ، تردد :

ــ اننا نحن الذين قتلناه ! أنا التى قتلته !

ــ قتلنا من ؟ أتعنين « يانك » ؟

ــ بل « الدوق الاكبر » .

وينتهى الفصل بهذه العبارات الموجزة العميقة التى يختلط وراءها الرثاء للجانى والمجنى عليه ، ويلتقى فى نبراتها تكبير الشماتة وتقريع الضمير .

— ٤ —

• **وينقلنا** الفصل الرابع الى سجن (بوتيركى) ، بعد انقضاء أسبوع . ونرى «يانك» فى زنزانته ، ينظر الى الباب ، الذى يفتحه الحارس ويدخل منه ، ومعه سجين يحمل دلوا لتنظيف المكان . ويدور بين السجين الشيخ وبين « يانك » حوار غريب . يسأله الفتى :

ــ ما اسمك أيها الاخ ؟

ــ « فوكا » .

ــ ولماذا سجنوك ؟

ــ قتلت .

ــ لانك كنت جائعا ؟

ــ لا . لانى كنت عطشان ، فشربت، وقتلت بالفأس ثلاثة .

ويتفرس فيه « يانك » ، صامتا . فيسأله المذنب :

– هل تجفل منى ؟

– لا . لقد قتلت أنا أيضا .

– كم ؟

– واحدا .

– بسيطة ! لا بأس عليك .

– لقد قتلت « الدوق الاكبر ، سيرج » .

– « الدوق الاكبر » ؟ .. انك من الاعيان ! .. وهل عقوبتك شديدة ؟

– شديدة . ولكن ، كان لا بد من قتله .

– لماذا ؟ هل أنت من أهل البلاط ؟ .. لا شك انك قتلته من أجل امرأة ، أليس كذلك ؟ فانك شاب وسيم ..

– اننى اشتراكى ثائر .

ولا يفهم هذا الفلاح ما الذى دفع « يانك » الى القتل ، لا سيما وهو من أبناء طبقة راقية تتمتع بنعيم الحياة وتمتلك الارض . فيشرح له الفتى :

– انما الارض لك . ولقد كثر البؤس فكثرت الجرائم . ويوم يقل البؤس ، سوف يقل الاجرام . ولو كانت الارض حرة ، لما كنت أنت هنا .

– حرة أم غير حرة ، لا يجب أن يسرف المرء فى شرب الخمر .

– أجل ، ولكن المرء يشرب لانه يشعر بالهوان ويريد أن ينساه . لسوف يأتى عهد لا يمتاز فيه غنى على فقير ، بل سنكون جميعا اخوة ، وستجعل العدالة قلوبنا ناصعة شفافة .

ـ وماذا يصنعون بالذى يقتل « دوقا أكبر » ؟

ـ يشنقونه .

فينصرف السجين الشيخ عن « يانك » ، بينما يغرق الحارس فى الضحك . ويا هول ما يقف عليه « يانك » ، عندما يستجوب هذا السجين عن سر نفوره ! ذلك أنه هو المكلف بشنق المحكوم عليهم بالاعدام ، ومقابل قيامه بعمل الجلاد ، يخففون عقوبته :

ـ عن كل شخص أشنقه ، يخصمون من مدة سجنى سنة . انها عملية مربحة !

ـ ألكى يغفروا جرائمك ، يدفعونك الى اقتراف جرائم أخرى ؟

ـ هذه ليست جرائم ، ما دام محكوما عليهم بالشنق .

ـ وكم مرة فعلت ذلك ؟

ـ مرتين .

فيتراجع « يانك » .. ويخرج الحارس و « فوكا » . ويدخل « سكوراتوف » ، رئيس الشرطة . ونعلم أنه هو الذى أرسل « فوكا » للتأثير على أعصاب « يانك » . ولكنه يظل رابط الجأش ، ويلتزم الصمت العيوف ازاء هذا الثرثار الانيق الذى يحتال لينتزع منه اعترافا .

ـ جئت أقدم لك الوسيلة التى بها تنال العفو .

ـ انى أرفض عفوكم .

ـ اسمع لى على الاقل : قد تكون محقا فى افكارك ومبادئك ، ما عدا جناية الاغتيال ..

ـ انى أنهاك عن استخدام هذه الكلمة ! فأنا أسير ، لا متهم .

— ولكن هناك اضرارا ، أليس كذلك ؟ دعنا من منصب « الدوق الاكبر » ومن السياسة ، ألا تجد أن النتيجة هى مقتل انسان ؟

— لقد ألقيت القنبلة على طغيانكم ، ولم ألقها على انسان . لقد نفذت فيه حكما صدر عليه .

— تريد أن تقول ان « الدوق » لم تقتله قنبلة ، وانما قتله مبدأ . ولكنك أنت الذى أطحت برأسه ، فأنت فى حاجة الى العفو عن شخصك .

— شخصى أرفع من منالك وأرفع من سادتك . انكم تستطيعون أن تقتلونى ، لا أن تدينونى . أراك تبحث عن نقطة ضعف عندى ، لتدفعنى منها الى الشعور بالعار والى الندم والبكاء . هيهات ! ليس لكم شأن بشخصى ، وانما لكم بغضى كله وبغض اخوتى .

وازاء تشبث المجاهد الصالح بمبادئه ، وتكتمه على اخوانه ، يأتيه الرجل الداهية عن طريق قلبه ، ويقرعه قائلا :

— لقد أمكن للمبادىء أن تقتل « الدوق الاكبر » ، ولكنها عجزت عن قتل الاطفال . فهل تستحق هذه المبادىء العاجزة أن نقتل من أجلها « الدوق الاكبر » ؟

ويهم « يانك » بأن يجيب ، فيقاطعه رئيس الشرطة :

— سوف تفضى بجوابك للدوقة الكبرى .

— « الدوقة الكبرى » ؟

— نعم . زوجته . انها تريد أن تحدثك ، وأن تحولك عن رأيك ، لانها سيدة تقية .

— لا أريد أن أقابلها .



غير انه لا يلبث حتى تدخل عليه « الدوقة الكبرى » تجللها ملابس الحداد، ويتصبب فى كلامها الأسى . انها تقول له :

– أظن أنك مثلى . فأنا أتألم ، ولا أستطيع ان انام . ولن اجد من يحدثنى عن الجريمة خيرا من القاتل .

– أية جريمة ؟ انى لا أذكر سوى تنفيذ حكم عادل .

– ما أشبه صوتك بصوته ، عندما كان يقول : « هذا عدل » ! لقد كان يقضى بين الناس، ولعله كان يخطىء مثلك أحيانا ..

– لقد كان يمثل الظلم الذى يئن منه الشعب منذ أجيال ، وكان مقابل ذلك يتمتع بامتيازات . أما أنا ، فاذا كنت قد أخطأت ، فالسجن والموت هما أجرى .

وتفطن المرأة الى أنه مرهف الضمير ، فتنكأ جرحه بوصف الفقيد فى ساعاته الاخيرة ، وكيف كان انسانا عاديا ، ثم تحاول أن تشككه فى براءة الطفلة التى تورع عن قتلها ، وتخلص من ذلك الى أنه انسان خاطىء ، تعوزه رحمة الله :

ـ هل لك أن تصلى الى الله معى، وان تتوب توبة نصوحا ؟

ـ دعينى أستعد للموت . اننى اذا لم أمت ، أصبحت فى عداد السفاحين .

وتستلينه بالعطف عليه ، فلا يلين :

ـ انك عدوتى . وأبشع من الجريمة يا سيدتى أولئك الذين يدفعون الى الاجرام بريئا .. وما أشد سعادتى حينما أصعد الى حبل المشنقة وانصرف عن عالمكم القبيح ، واستسلم للحب الذى يملأنى .

ـ ما هو هذا الحب الرهيب ؟

ـ ان الحياة عذاب مادامت تفصل بين بعضنا وبعض . وقد يتاح للأحباء ان يجمع شملهم حبل المشنقة .

وندرك أنه يفكر فى « دورا » .. واذ تقول له الدوقة الكبرى : « لقد كنت أحب الرجل الذى قتلته » ، يغفر لها ايلامها اياه بهذا الحديث . وينتهى اللقاء باصرارها على أن تطلب له العفو من الله ومن الناس ، وباصراره على رفض ذلك العفو .

ويعيد الكرة رئيس الشرطة ، الا أنه لا يفلح فى تهديد الفتى بعزمه على أن ينشر فى الصحف اعترافات ينسبها اليه حتى يظن رفاقه أنه قد خانهم .

ـ لن يصدقوك .

ـ لماذا ؟ ألم تتسرب الى نفوسهم خطيئة ؟
ـ انك لا تعرف حبهم !

— ٥ —

• **ويعود** بنا الفصل الخامس الى الثوار ، فى وكر لهم جديد ، وقد أظلم الليل . وفى السكون المطبق ، نرى « دورا » تذرع الغرفة بخطوات تنم عن الاضطراب والتلهف . ثم يقرع الباب بالاصطلاح المعهود ، فيفتح الرئيس ، ويدخل «ستيبان» ومعه « فوانوف » . ويلقى « ستيبان » آخر الانباء التى استقاها من رفيقهم « أورلوف » ، الذى استدعى هذا المساء الى السجن بوصفه ضابطا ، مما يوحى بأن اعدام « يانك » سينفذ الليلة .

ويتعلل الرئيس بأن القيصر قد يصدر عفوه عن « يانك » . غير أن عفو القيصر لا يكون الا جوابا لطلب يتقدم به المحكوم عليه ، و « دورا » تؤكد ـ رغم ما أشاعته الصحف ـ أن « يانك » لم يستجد العفو . وهى تستمد يقينها هذا من أقوال التحدى الرائعة التى أدلى بها فى المحكمة ، ثم تصيح فى وجه رفاقها :

ـ افرحوا ، فلسوف يموت !

وينتهرها « انينكوف » ، فتسترسل :

ـ بلى ! لو عفى عنه ، لصدقت رواية « الدوقة الكبرى » التى تصمه بالندم والخيانة . وأما اذا مات، فسوف تصدقونه وتحبونه . . آه ، ما أغلى ثمن حبكم !

وهنا يطمئنها « فوانوف » بأنه لم يشك لحظة فى « يانك »،

بل وما دفعه الى اللحاق بهم لاستئناف الجهاد سوى عبارات « يانك » الكريمة أمام قضاته ، فلقد قال : « ستكون ميتتى هى احتجاجى الاكبر على عالم الدمع والدم ، وهى التى ستكلل عملى بنقاء المبدأ الخالص » .

ويخرج الرفيقان لملاقاة « أورلوف » ، ويبقى الرئيس و « دورا » التى لا تملك نفسها :

ـ الموت ! المشنقة ! آه !

ـ نعم ، أيتها الاخت . ذلك هو الحل الوحيد .

ـ لا تقل هذا ! اذا كان الموت هو الحل الوحيد ، فاننا لسنا على الطريق القويم ، لان الحق طريق ينبغى أن يؤدى الى الحياة والى النور ..

ـ طريقنا أيضا يؤدى الى الحياة .. حياة الآخرين .

ـ حياة أحفادنا ، نعم .. ولكن « يانك » فى غيهب السجن ، وحبل المشنقة بارد .. ولعله قد مات الآن ، بينما يعيش الآخرون ! .. واذا لم يؤد موته الى حياة الآخرين ، وكان شنقه عبثا ؟

ـ اسكتى !

انها تحس بالبرد يسرى فى أوصالها ، رغم فصل الربيع ، وبأنها هى التى تتجرع كأس الموت . ثم تنقد مبدأ الهدم والتقتيل ، وتفضى للرئيس بشك يساورها :

ـ هل نحن على يقين من أن خلفاءنا سيقفون عند الحدود التى فرضناها على أنفسنا ؟ اننى عندما أسمع « ستيبان » أحيانا ، يتولانى الخوف . فلربما يأتى بعدنا من يتخذوننا أسوة لكى يقتلوا الناس ، ولكنهم لا يدفعون حياتهم ثمنا .

ــ ذلك هو الجبن ، يا « دورا » .

ويصطرع فى قلبهـا الحب والموت . وتتمثل « يانك » فى فناء السجن ينتظر لحظة اعدامه ، وتسأل « أنينكوف » :

ــ كيف يشنقون شخصا ؟

ــ فى طرف حبل .

ــ ويثب الجـلاد فيهوى بيديه على كتفى المشـنوق .. وتنفصم الرقبة .. أليس هذا رهيبا ؟

ــ بلى . رهيب من ناحية، ولكنه سعادة من ناحية أخرى.

ــ سعادة ؟

ــ سعادة الاحساس بيد انسان قبل أن نموت .

وهاهما ذان الرفيقان يعودان بالانباء . يدخلان واجمين ، فتترنح « دورا » ، ويقول « ستيبان » بصوت خفيض :

ــ « يانك » لم يخن .

وتلح « دورا » فى استقصاء تفاصـيل المشهد ، كما رواه « أورلوف » :

لقد أبلغوه الامر فى الساعة العاشرة ، وشنقوه فى الثـانية صباحا ، ولم ينبس بكلمة طوال ساعات الانتظار الاربع . وأتوا به فى الزى الاسـود ، وكان الليل حالكا ، والجليـد فى فناء السجن قذرا . ولم يرتعد ..

ويعقد التأثر لسان « ستيبان » ، ويبكى « أنينكوف » ، فتتولى « دورا » اتمام الوصف ، وكأنها كانت شاهد عيان ! لقد رأت « يانك » يتقدم الى المشنقة بخطوات ثابتة ، ورأته يموت سعيدا ، يتلقى السعادة مع الموت .. ثم تهيب برفاقها فى شرود :

ـ لا تبكوا ! هذا هو يوم التبرير . ان « يانك » ليس مجرما منذ اليوم . لقد استعاد فرحة الطفولة . هل تتذكرون كيف كان يضحك ؟ انه يضحك الآن ، وهو منكفىء على الارض !

وتقترب من الرئيس ، ترجوه أن يأذن لها بالقاء القنبلة التالية ، فيعترض قائلا :

ـ انك لتعلمين أننا لا نريد أن نضع النساء فى الصف الاول .

فتصرخ ثائرة :

ـ وهل أنا الآن امرأة ؟

وينظرون اليها جميعا ، صامتين . ثم يتوسل « فوانوف » و «ستيبان» الى الرئيس لكى يقبل طلبها ، فيقول «انينكوف» :

ـ لقد كان هذا هو دورك يا « ستيبان » .

ـ انى أنزل لها عنه . فهى الآن تشبهنى .

ويوافق الرئيس . وتتخيل « دورا » انها تلقى القنبلة ، ثم تخاطب حبيبها وهى تنتحب :

ـ « يانك » ! ذات ليلة باردة أيضا .. ونفس المشنقة ! لسوف يكون كل شىء أيسر .



الطاعون!

القصة الطويلة التى خلدت مؤلفها
الفيلسوف المعاصر الراحل: البير كامى

● **تدور** حوادث الرواية فى مدينة (اوران) ـ بالجزائر ـ حيث ينتشر وباء الطاعون ، فتحاصر المدينة ، وتعبأ كل القوى لقمع هذا الخطر المفزع الذى يهدد كيان جميع سكانها .. وبينما يحاول البعض مقاومة الوباء ، يرى فيه البعض الآخر أمر القضاء المحتوم ، فيستسلمون له .. ولكنهم جميعا يظهرون بطولة نادرة ، سواء فى بذل جهودهم أو فى قوة تحملهم .

وتتجه القصة اتجاها تصاعديا كلما تقدم الكاتب بحوادثها وأمعن فى وصف بشاعة المرض والرعب الذى يعيش فيه أهل المدينة ، والذى يلاحقهم فى صباحهم ومسائهم فلا يستطيعون الهروب منه .. حتى يصل بنا الكاتب الى القمة أو الـ climax ثم يعود فيهبط بنا تدريجيا الى حيث يصف لنا مشاعر هؤلاء الناس وقد خلقت منهم التجربة اناسا آخرين ، لكل منهم فلسفته فى الحياة ووجهة نظره ، فقد كان الوباء كارثة مهولة تركت آثارها فى نفسية كل شخص منهم .

وقد اختار « كامى » وباء الطاعون كناية عن الكوارث التى تحيق بالبلاد ، كالحروب ، والاضطهادات السياسية ، والاستبداد .. الخ .. فمدينة أوران الموبوءة ترمز الى استعمار فرنسا .. وهنا يقف الشعب فى مفترق الطرق ، بين ان يتفرق أو يتكتل ليصمد أمام الخطر الذى يهدد البلاد!

ثم يخرج الكاتب بفكرته الى نطاق أوسع ، فالطاعون هو الشر الذى يحيق بالعالم ، وهو حكم القدر الذى يثقل على

كاهل الانسان ، أو الموت الذى يمسك العالم فى قبضته .

ومدينة (اوران) التى تعيش أثناء الوباء فى عزلة عن العالم، تمثل وحدة الكون السابح بين أجواز الفضاء ، حاملا نصيبه من الشر والفاقة . أما تصدى سكان المدينة للشر فيرمز الى مختلف وجهات النظر الفلسفية والمعنوية التى يطبقها الناس فى حياتهم : فهناك الاشرار الذين يتحدون وقت الكروب لاشباع ما فى أنفسهم من حب للشر وامعان فيه ، بل تلذذ بوقوعه ، بحيث لا يستحقون الا الاحتقار — ومن أمثلة هذا الفريق الشرير المدعو « كوتار » — وهناك فئة أخرى من الناس يحاولون الفرار من تفاهة حياتهم بالبحث عن اللهو والملذات، فيحمون أنفسهم من الضيق بأعمال لا تقل تفاهة عما كانوا فيه .. ولكنها أعمال تكفى لملء فراغ حياتهم وعقولهم ، او ارضاء غرائزهم — ومن أمثلة هذا الفريق ذلك الشيخ الطاعن في السن الذى ينفق وقته فى البصق على القطط ! — ولهؤلاء الشفقة والمغفرة .. ولكنها شفقة تصطبغ بلون من التفاهم والمحبة ، كشخصية « جوزيف جراند » الذى يكرس حياته لتأليف كتاب ولكنه يخشى انهاء أول جملة لأن فيها شيئا من الخطورة !

أما الطبيب « ريو » Rieux فيعبر عن فلسفة « كامى » التى ترمى الى أن الحكمة هى محور الحياة وعربون السعادة . وأن المجهود الذى يبذل بشجاعة يعين الانسان على أن يسمو على الحياة ومتاعبها نحو هدف أعلى . فالحياة تتطلب أحيانا مجهودات الابطال ، وليس من الانانية ان تتجه جهود الانسان الى تحقيق السعادة فى الحياة ، فهى هدف كل فرد يعمل

ويكد .. كما ان الحياة لا تخلو من التعـاون مع الآخرين ، والتضامن ، والرحمة ، وحب العدالة .. وهى مبادىء تهدف الى تحقيق سعادة الآخرين .

ولذلك فعندما يجد « رامبير » حبه فيسعى للهروب من هذه المدينة الموبوءة لا يلومه أحد ، لكنه يعود فيفضل – بعد التأهب للسفر – البقاء فى المدينة لمكافحة المرض !

وهناك من يعتقدون أن أهل المدينة يستحقون ما أصابهم ، ولكنهم حين يرون الموت يلاحق الصغار الابرياء ، لا يملكون الا أن يتساءلوا : لم كل هذه الأهوال ؟ .. وكما يقول الأب « بانلو » : اما أن ينكر الانسان وجود الله ، لبشاعة ما يحدث فى العالم ، أو يعترف بوجود الله والشر معا .. وفى هذه الحالة يبذل الانسان مجهودا أعظم لكى يحمى ايمانه . وعندما يصاب الاب « بانلو » بنفس الوباء ، نراه لا يفعل شيئا لانقاذ نفسه ، بل ويرفض استشارة الطبيب ، لكى « لا يفر من ارادة الله » . ويعتقد « تارو » والطبيب « ريو » أن هذا الموقف فيه كثير من النبل والمنطق .

و « تارو » و « ريو » شخصان مقتنعان بقيمة الانسان ، فهو الذى يستطيع بضميره وعقله ان يعطى للحيـاة والعـالم معنى ، وان ينظم – بعض الشىء – الفوضى المسيطرة على العالم ! .. اما « تارو » فقد وهب نفسه للحد من المصـائب ومحاولة تخفيفها على الناس ، فقد رأى أباه – وكيل النيابة – يطلب رأس متهم ، ثم رأى أمامه شعبا ثائرا واناسا يتقاتلون باسم المبادىء . وهو يعتبر رسول السلام فى البيئة التى

يعيش فيها ، ويدعو ـ كما دعا تولستوى قبله ـ الى عدم استعمال القوة ..

أما الطبيب « ريو » فهو شخص نشيط يميل الى العمل ، لكنه يرى كل يوم ما يدخل الشك الى نفسه وما يدعوه الى ان يغلف شعوره واحساسه بشىء من الخشونة والقوة ، فهو طبيب لديه الوسائل التى يكافح بها الوباء ، لكنه يرى ان من الصعب التغلب عليه .. فهو يأخذ من الحياة مكانه ويعرف أن كل شىء نسبى ، ويميل الى أن يكون عمليا أكثر منه خياليا ، فهو لا يهدف الى أن يصبح بطلا أو قديسا ، ولكنه يريد أن يؤدى واجبه على أتم وجه ويساعد الناس على أن يكونوا سعداء .

وبذلك نرى أن قصة « الطاعون » تظهر الجانب الانسانى لكامى .

والآن ، تعال معى نستعرض الهيكل الرئيسى للقصة :

الطاعون

• **أن** الاحداث التى تمر بمدينة (اوران) تعتبر أحداثا جسيمة بالنسبة لهذه البلدة الصغيرة التى تقع على ساحل الجزائر ، فهى بلدة هادئة بعيدة عن كل ضجيج وضوضاء ، لا تعرف من الربيع غير اسمه ، وصحو سمائه ، بينما تحرق شمس الصيف منازلها ذات الطابع المتقشف . أما الخريف فيغمرها بغيثه المنهمر ، ولا تتمتع البلدة بأيام جميلة الا فى الشتاء .

ويعتمد أهل مدينة اوران على التجارة بصفة خاصة ، فهم

اناس كادحون يقضون النهار فى مزاولة نشاطهم ، أما سهراتهم فيقضونها فى المقاهى او المتنزهات وغيرها . وهم جادون فى عملهم ، متحابون ، اذ ليس لديهم من الفراغ ما يسمح بقيام الخلافات والمنازعات !

وفى هذه المدينة يجد المريض نفسه وحيدا ، بعيدا عن أى عناية ، بل انه يشعر بالوحدة القاتلة ، وربما يرجع ذلك الى كثرة الاعمال التى تسلب أصحابها أوقاتهم ، هذا الى جانب حرمان البلدة من الاسعافات الطبية الضرورية لمواجهة مختلف الامراض .

فى صبيحة يوم ١٦ ابريل من تلك السنة (١٩٤؟) ، بينما كان الدكتور « ريو » خارجا من مكتبه متوجها نحو السلم ، اذ اصطدمت قدمه بفأر ميت ، فأزاحه بلا اكتراث وهبط السلم ، ولكن الامر لم يلبث أن استرعى انتباهه فعاد لينبه البواب . كان وجود هذا الفأر بمثابة فضيحة بالنسبة لميشيل البواب الذى كان يعنى كل العناية بسلم العمارة . ولما عاد الدكتور « ريو » فى المساء رأى فأرا كبيرا يترنح فى خطوات مضطربة ، باحثا عن مكان بعيد عن صوت الاقدام ، ولكنه سرعان ماانقلب على ظهره والدم يتدفق من أنفه .. فدهش الطبيب لهذا الامر ، واسترعى انتباهه هذا الدم المتدفق !

.. ثم تكررت هذه الظاهرة ، فاعتقد البواب ان الغلمان الاشقياء يريدون معاكسته واغاظته باطلاق هذه الفيران الميتة فى سلم العمارة ... وازاء هذه الظاهرة رغب الدكتور ريو فى زيارة الاحياء الفقيرة ، فلاحظ أيضا عددا كبيرا من الفيران

الميتة متناثرة فى الطرقات بجوار الارصفة ، وفى سلال المهملات ، وكذا فى المخازن والمصانع !

.. وأخذ الناس يتبادلون الملاحظات حول هذه الظاهرة الغريبة ، فقد بلغ عدد الفيران فى يوم واحد ٦٢٣١ فأرا ! .. وبعد ثلاثة أيام ارتفع هذا الرقم الى ٨٠٠٠ ! .. فبدأ الذعر يدب فى المدينة ، ونشرت الصحف هذه الانباء ، وتتابعت الايام وانطفأت وراء جدران المنازل أعمار كثيرة ، ولكن أحدا لم يدر عنها شيئا !

وذات يوم علم الدكتور « ريو » بمرض بواب منزله فذهب ليفحصه ، فوجده يتقيأ مادة تميل الى الاحمرار ، بشدة تكاد تقتلع جذور احشائه ، بينما تضخمت غدد رقبته ، وتورمت أطرافه ، وارتفعت حرارته الى تسع وثلاثين درجة ونصف .. فوصف له تعاطى السوائل ، وعلى أثر ذلك هبطت حرارة المريض بعض الشىء ، لكنها سرعان ما ارتفعت الى أعلى مما كانت عليه ، وامتلأ جسمه بالخراريج والبقع السوداء التى تناثرت على بطنه ، وتحت ابطيه .. ثم مات البواب بعد عذاب وهذيان داما أياما .

* * *

• **ختمت** وفاة البواب فترة القلق والحيرة والشك ، وبدأت فترة جديدة يسودها الذعر والخوف . وبدت الحيرة على وجه الدكتور « ريو » ، فقد أسفرت أبحاثه فى المعمل عن وجود جرثومة الطاعون ، ولكنه لم يصدق عينيه .. ووقف وراء نافذة حجرة مكتبه يفكر ويطيل التفكير : « هل يعقل ان يحل الطاعون بهذه المدينة الهادئة ؟ »

لقد ابتلى العالم مرات عديدة بالحروب والاوبئة ، ومن شأن الانسان ألا يصدق الكوارث الا بعد وقوعها ، وحينئذ يشعر الانسان بالقلق . ولكنه قلق ممزوج بالامل ، الامل فى أن تنتهى الكارثة سريعا . وكيف لا تسرع بالرحيل وأهل هذه المدينة أناس شيمتهم الطيبة وعمل الخير وأداء الواجب ؟ ربما كان هذا حلما مزعجا لن يلبث ان يختفى ، فيفيق منه الجميع وتعود الحياة الى مجراها الطبيعى ، هادئة لطيفة كما كانت ..

ولكن عدد المرضى يزداد .. ودلت الاحصاءات على ان عدد الموتى أصبح رهيبا ! .. واسترسل الدكتور ريو فى تفكيره العميق ، وجالت بخاطره وجوه أصدقائه ومعارفه من أهل البلدة . انهم يروحون ويغدون ، يعملون بالليل والنهار وهم ممتلئون بشرا وأملا ، بينما هو كطبيب يعرف مدى خطورة هذا الوباء وقسوته .. وياللهول حين يتصدى المرض لهذه الحياة الدافقة فيطويها فى سكون الموت الرهيب !

وأخذ الدكتور ريو يستجمع كل معلوماته عن هذا المرض . فهو قد قرأ عن الثلاثين وباء التى اجتاحت العالم فى عصور مختلفة ، والتى اكتسحت أمامها حوالى مائة مليون من الضحايا ، وقرأ عن الطاعون الذى حل بالقسطنطينية فأودى بحياة عشرة آلاف نسمة فى يوم واحد ! .. وخشى الطبيب أن يسترسل فى هذه الافكار السوداء ، وحاول أن يطمئن نفسه بأن الامر لن يتعدى بضع حالات . وراجع فى ذهنه أعراض المرض التى تبدأ بارتفاع فى الحرارة مصحوب بصداع وعطش حاد ، وظهور خراريج وبقع سوداء .. ثم هبوط فى النبض ، بحيث لا يكاد المريض يتحرك حركة

بسيطة حتى يسلم الروح .

لا ، لم يكن الدكتور يستطيع أن يتصور أن تلفظ كلمة « الطاعون » فى هذا البلد ، أو أن تكون (أوران) مسرحا للبشاعة التى خلفتها الاوبئة فى البلاد التى نكبت بها ! ..
وتذكر الدكتور « ريو » أكوام الحطب التى تحدث عنها « لوكريس » والتى كان أهل (أثينا) يقيمونها أمام البحر ليحرقوا فوقها جثث موتاهم الذين أصابهم الطاعون ، وما كان يقوم بينهم من عراك بسبب التسابق على ذلك كى لا تظل جثث أحبائهم عرضة لان تنهشها الحيوانات المفترسة !

وقطع تفكير الدكتور ريو دخول موظف بالبلدية يشتغل بالاحصاء يدعى « جوزيف جران » ، وقد جاء ليبلغه أن عدد الوفيات يزداد يوما بعد يوم . قال جران :

ـ لقد توفى أحد عشر شخصا فى ثمان وأربعين ساعة !

ـ يظهر انه يجب الاعتراف بالامر الواقع وتسمية الاشياء بأسمائها .

ـ وما هو هذا الاسم يا دكتور ؟

ـ لا أستطيع أن أصارحك الآن ، فليس هذا بالامر الهين .

كان « جوزيف جران » طويل القامة نحيف الجسم ، يسير فى ملابسه الفضفاضة التى كان دائما يختارها هكذا كى لا تبلى سريعا ، وعندما يبتسم كانت شفته العليا تكشف عن فم مظلم خال الا من بضع أسنان تناثرت على فكه الاسفل . وكان يمشى بخطى حثيثة بحيث يكاد رداؤه أن يحف بالجدران التى يسير بجوارها . وكان عمله متواضعا ومرتبه ضئيلا ، حتى لقد شكا للدكتور ريو ضيقه المالى ، لكن تواضعه وحياءه كانا

يمنعانه حتى من المطالبة بحقوقه . ولم يكن له من اللباقة أو الدأب ما يجعله يطالب السلطات بوفاء وعودها له . كان جران مرهف الحس ، يتأثر من رنة معينة لاجراس الكنائس ، ويفرح للقاء شخص عزيز ، أو لزيارة أولاد أخته الذين كان يعترف دون خجل بأنهم اقرباؤه الوحيدون .

وفهم الدكتور ريو أنه يحاول تأليف كتاب ، وكانت فى ذلك مشقة كبيرة على جران ، الذى طالما اعترف للطبيب بأن التعبير يخونه دائما ، بحيث اذا ما بدأ جملة كان من أشق الامور عليه أن يتمها ! .. وكانت حياته مثالية ، لكنه كان عاجزا عن القيام بالاعمال الضخمة التى تستوجب كفاحا مريرا أو تتطلب مجهودا شاقا ، وانما كان يؤدى — فى هدوء — الكثير من الخدمات الصغيرة التى لا تكاد تظهر ولكنها مع ذلك كانت هامة بالنسبة للمجتمع الذى يعيش فيه .

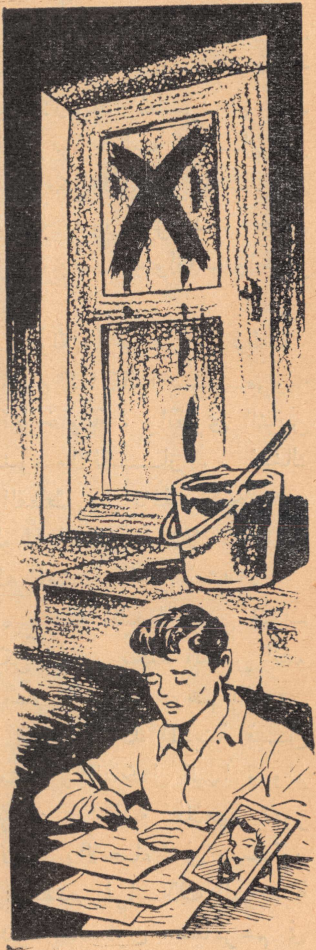
* * *

• **واجتمع** الاطباء وتناقشوا فيما بينهم ، واتفقوا على الاجراءات الواجب اتخاذها لوقف انتشار الوباء الذى كان يهدد كل يوم عددا أكبر من السكان . أما اللافتات التى أمرت السلطات بلصقها على الجدران فكانت تحاول التخفيف من وطأة الواقع منعا لانزعاج الرأى العام ، كى يحتفظ الشعب بهدوئه وسكينته حتى تنقضى العاصفة . كما أمرت السلطات بتطهير الاماكن العامة من الفيران ، وملء المراحيض بالغازات السامة ، وتعقيم المياه ، وعزل المرضى .. وغير ذلك من الاجراءات الوقائية والعلاجية .

وبحث الدكتور ريو مع المسئولين مشكلة نقص الاسرة فى المستشفيات ، فتقرر اخلاء مدرسة للامومة وتزويدها بكافة المستلزمات الطبية كى تستوعب الازدياد المطرد فى عدد الاصابات . وتكلمت الأرقام ، فأسرعوا بطلب المصل من باريس ، ولكن الكمية التى وصلت لم تكن كافية ، فأرسلوا فى طلب غيرها . ولما كان عدد الوفيات بدوره يزداد ، فقد تشددت السلطات فى اجراءات العزل ، ونظم الجوازات والحجر الصحى .

وجاء الربيع ، وازهرت الورود ، ولكنها سرعان ما ذبلت ، فان الناس لم يشعروا بربيع هذا العام كما كانوا يستشعرونه من قبل .. وسارت عربات الترام خاوية ، وانطوى الناس على أنفسهم فى حياة يسودها الهدوء والانكسار .. فهناك عجوز يجد لذته فى البصق على القطط من نافذة حجرته ، بينما يقضى عجوز آخر ساعاته الطويلة فى نقل البازلاء من آنية الى أخرى . وزاول كل فرد أعماله المعتادة داخل بيته .

وقد أصبح الطاعون مشكلة الجميع منذ اللحظة التى ضرب فيها الحصار على المدينة . ولم يكن ليدور بخلد الناس أنهم بين يوم وليلة سيفترقون عن أحبائهم الذين ودعوهم بالامس على أمل اللقاء بهم فى الغد ، فقد أغلقت منافذ المدينة قبل اذاعة نبأ الوباء ، وامتنع الخروج منها أو الدخول اليها . ولم يجد المحاصرون امامهم الا الورق تجرى عليه أقلامهم تعبر عن الشوق والحب للاصدقاء والاهل والاحباء ، فى سطور ملتهبة .. ولكنهم فوجئوا ذات يوم بمنع المراسلات البريدية والاكتفاء بالرسائل البرقية ، فعادوا يلخصون مشاعرهم فى



كلمات موجزة بدت جوفاء غير معبـــرة ، وان كانت تنم عن الأسى والحنان والأمل فى اللقاء القريب ..

وازداد شعور الأهالى بالمنفى كلما تذكروا أيامهم الماضـية ، أو حاولوا التطلع الى المستقبل ، فكانوا يشعرون بسهام الذكرى تخترق أفئـدتهم وعقولهم . كان خيالهم يصور لهم صـفير القطار الآتى من بعيد ، أو رنين أجراس أبوابهم تؤذن بحضور الأهل والأحباء ، ولكن خيالهم كان يخونهم فالقطارات ساكنة وأجراس الابواب صامتة !

ولما كان أكثر الناس تشاؤما قد قدروا أن الوباء سـيدوم ستة شهور ، فقد حاولوا أن يوطنوا أنفسهم على تحمل هذه المدة ، وعلى أن يستجمعوا كل شـجاعتهم لمواجهـة التجربة القاسية التى يمرون بها . فاذا طلعت جرائد الصباح بتعليق

على سوء الحالة ، أو فاه صديق أو زائر بشكه فى أن تتحسن الحالة سريعا ، انهارت الشجاعة وخارت القوى وشعروا بأنهم هبطوا فى هوة سحيقة ، وامتلأت نفوسهم يأسا وأسى . ولهذا اعتادوا عدم التفكير فى مصيرهم وحاولوا أن يعيشوا يومهم لا يفكرون فى شىء سوى حاضرهم . ومع هذا فليس من السهل أن يتجاهل الانسان الالم فينجو من هذا الصراع الداخلى بين الأمل واليأس . فكلما حاولوا منع أنفسهم من التفكير فى يأسهم وبؤسهم وقصروا تفكيرهم على حاضرهم ضاعت منهم الساعات الجميلة التى كان خليقا بهم أن يمضوها فى مناجاة أحبائهم ، وبذلك أضحت أيامهم عجافا لا يقوون عليها الا اذا انغرسوا فى أعماق أحزانهم ، وعاش كل فرد وحيدا منكس الرأس . وبدلا من أن تصقل هذه الوحدة اخلاقهم ، جعلتهم أكثر حساسية !

* * *

• **وذات** يوم طرق باب الدكتور « ريو » صحفى يدعى « رامبير » ، جاء ليأخذ منه تقريرا عن حالة الوباء ، ثم اعترف له بحقيقة الامر : فقد لجأ اليه ليطلب مساعدته فى موضوع حيوى بالنسبة له . لقد ترك خطيبته التى يكن لها كل الحب وجاء الى مدينة (أوران) زائرا عابرا ، فأدركه الحصار .. وهو الآن يريد أن يخرج من البلدة بأية وسيلة ، فهو غير مقتنع بوجوده هنا ، وقد خلق ليعيش من أجل الحب لا ليكون صحفيا ، فضلا عن أنه ليس من أهل المدينة فكيف يتحمل العذاب والفراق ــ وربما الموت ــ وهو لم يكتب له أن يكون من أهل هذا البلد ؟

قال له الدكتور ريو انه يفهم شعوره ويقدره ، وهو مهتم بحالته ، ولكنه لا يستطيع بعد أن شدد الحصار أن يسمح له بالخروج ، فان مسئولية مهنته تمنعه من أن يعطيه أية شهادة بأنه ليس مريضا ، اذ قد يصاب بالعدوى قبيل رحيله بيوم وعندئذ يكون الدكتور ريو قد أجرم فى حق ضميره ومهنته . ثم أن الوقت لا يسمح الآن بخروج أى انسان مهما كانت ظروفه . واتهم « رامبير » الدكتور ريو بأنه ينظر للامور نظرة مجردة ، وهز رأسه بعصبية وهو يقول للدكتور انه يأسف لكونه اضاع عليه وقته . فرجاه الدكتور ريو الا يحمل له اية ضغينة وان ينبئه بنتيجة مساعيه . ثم أضاف أن هناك طريقا آخر — غير رسمى — يمكن أن يلجأ اليه رامبير ، ولو انه لا ينصحه باتباعه (ونفهم من هذا أن الوسيلة غير المشروعة هى محاولة الفرار من المدينة خلسة ، بالحيلة !) . ولما ابتعد رامبير هز الدكتور رأسه : انه يعذر الصحفى الشاب لتلهفه على سعادته ، ولكن هل صحيح انه ينظر للامور نظرة مجردة ! ان كل انسان يتمنى السعادة لنفسه وللآخرين ، ولكن الظروف هى التى تدعوه الى أن ينظر للاشياء هذه النظرة المجردة . نعم ، يجب على الدكتور ريو أن يؤدى واجبه ولا شىء غيره فى هذا الوقت العصيب الذى يرتفع فيه عدد الوفيات الى خمسمائة فى الاسبوع ! .. فعندما تحاول الكوارث أن تفنى مدينة بأسرها ، يجب أن ينظر الانسان للأمر نظرة مجردة ، وكان على الدكتور ريو أن يضبط أعصابه ليتحمل بكاء أهل المرضى وصراخهم وعويلهم كلما قرر عزل المريض وارساله الى المستشفى .. فكلما سمع الناس أجراس سيارة الاسعاف

خيل اليهم انها أجراس الموت فآثروا اغلاق أبوابهم عليهم وعلى مرضاهم ليعيشوا معهم البقية الباقية من أعمارهم ، طالما كان خروج المرضى معناه عدم عودتهم ! .. ومن هنا بدأ الدكتور ريو يشعر بمعنى الكلمة التى وجهها اليه رامبير ، فقد كان الصراع قائما دائما بين واجبه ومشاعر الآخرين ..

* * *

• **وكانت** والدة الدكتور ريو تنتظره كل ليلة جالسة الى جوار الشباك المطل على الشارع حتى يعود من عمله لتسأله نفس السؤال :

ــ كيف الحال اليوم ؟

ــ مثل كل يوم .

.. فان المصل الذى جاء من باريس ليس فعالا ، والدمامل التى تطفح فوق أجساد المرضى لا تطرد الصديد الذى تكون بها ، وكأن موسم تجمدها قد جاء ، فهى تزيد من ايلامهم . ومنذ يومين أصبح الطاعون رئويا ، واتخذت كافة الاجراءات الوقائية اللازمة وتضاعفت الجهود لمنع انتشار العدوى بانتقالها من فم الى فم !

وجاء المدعو « تارو » ليزور صديقه الدكتور ريو ، فحيا والدته ثم قال له :

ــ بعد فترة وجيزة لن تجدى جهودك ، فان الظروف تتفاقم ضدك .

فأومأ ريو برأسه موافقا : « هذا صحيح . »

وأضاف تارو : « وانى ألاحظ أن مؤسسة الخدمات

الصحية لا تقوم بأعبائها كما يجب ، وان ما ينقصك هو الوقت والرجال . »

فاعترف ريو بذلك وقال أن السلطات اعلنت عن احتياجها للمتطوعين ، ولكن عدد المتقدمين قليل ، كما انهم فكروا فى استدعاء المسجونين للقيام بالاعمال الشاقة .

تارو : انى افضل الاحرار .

ريو : وأنا كذلك ، ولكن لماذا ؟

تارو : انى أكره المحكوم عليهم بالاعدام . انهم لا يعملون كأحرار .

ريو : وبعد ؟

تارو : لقد وضعت مشروعا لتكوين فرق من المتطوعين تقوم بالاعمال الصحية . فهل تعتقد كما قال الآب « بانلو » أن للوباء مزاياه ، وانه يفتح الأذهان ويدعو الى التعمق والتفكير ؟

ريو : ككل تجربة فى الحياة ، فهى تكون بعض الرجال ، هل تعتقد فى وجود الله ؟

فاعتدل تارو فى مقعده وقال : « انى كالتائه فى الظلام ، أحاول أن أرى النور » .. ثم استدار يسأل الدكتور ريو : « لماذا تظهر كل هذا التطوع والأريحية اذا لم تعتقد فى وجود الله ؟ .. فربما تساعدنى على تفهم ما لا أفهمه اذا أجبت أنت على سؤالى هذا ! »

قال ريو : « لقد سبق لى أن أجبت على هذا السؤال بأننى لو كنت أعتقد فى وجود الله لتركت له مهمة شفاء المرضى ، ولكن طبيعة عملى هى الكفاح ضد الطبيعة كما هى فى الواقع »

تارو : هل هذه هى الفكرة التى كونتها عن مهنتك ؟

ريو : أقول نعم بشىء من الاعتداد بالنفس، ولكن ليس لدى من الكبرياء الا أقله ، فانى لا أدرى ماذا ينتظرنى ولا ماذا سيحدث فيما بعد . كل الذى أدريه هو أن امامى مرضى يجب معالجتهم ، وانى اترك لهم ولنفسى فرصة التأمل فى وقوع الكوارث بعد انتهائها ، مكتفيا الآن بحمايتهم .

تارو : حمايتهم ممن ؟

ريو : لا أدرى ، فعندما بدأت ممارسة هذه المهنة ، فعلت ذلك لاعتقادى انه عمل مثل أى عملٍ آخر . وقد رأيت الموت بعينى . هل تعرف أن هناك أناسا يكافحون ضد الموت ؟ هل سمعت امرأة تقول « كلا » فى آخر دقيقة من عمرها ؟ عندما سمعت ذلك شعرت أننى لا استطيع تحمل رؤية الموت ولا التعود عليه ، وثرت على أوضاع العالم ــ وكنت شابا آنذاك ــ ومنذ ذلك الحين أصبحت أكثر تواضعا ، ولكنى بذلت كل جهودى للتغلب على الموت فى كل فرصة سنحت لى .

تارو : وبعد ؟

ريو : وبعد ، وبما ان الحياة تنتهى بالموت ، أفلا ترى ان الاوفق ألا نعتقد فى وجود الله ، وأن نحارب الموت بكل قوانا ، دون أن نرفع بصرنا الى السماء ، حيث الله صامت ؟ !

تارو : ستكون دائما انتصاراتك على الموت مؤقتة .

ريو : ليس هذا مبررا لعدم الاستمرار فى الكفاح .

تارو : انى أتصور اذن ما هو الطاعون بالنسبة لك !

ريو : فشل مستمر .

تارو : من علمك هذه الفلسفة ؟

ريو : البؤس .

وكان الوقت قد تأخر فخرجا من المنزل ، وقد ناهزت الساعة الحادية عشرة ، وسمعا من بعيد جرس سيارة الاسعاف يقطع السكون العميق الذى يخيم على المدينة .

ريو : سأنتظرك غدا يا تارو لاعطيك المصل الواقى ، ولكنى أحذرك قبل ان تنغمس فى هذا العمل : ان الامل فى النجاة ضعيف !

تارو : بل اننا قرأنا فى تاريخ الوباء الذى حل بمدينة فارسية ان جميع أهلها ماتوا ما عدا الرجل الذى كان يقوم بمهمة غسل الموتى !

ريو : ولكن أخبرنى يا تارو : ماذا يدفعك الى مشاركتنا فى هذا العمل ؟

تارو : لا أدرى . ربما أكون متمسكا بقيمة من قيم الحياة . .

ريو : وما هى ؟

تارو : ادراك حقيقة الامور وتفهمها .

* * *

• **ولم يكن** تطوع تارو بالعمل النادر ، فان الانسان لا يخلو من صفات طيبة ، ولكن الذى يمنعه من عمل الخير هو الجهل . والمحبة الحقيقية لا توجد الا مع الادراك التام لحقائق الحياة . وليس المهم هنا هو الاشادة ببطولة هذا الشخص أو ذاك ، بل وصف البؤس المستمر الذى أضنى قلوب سكان المدينة الموبوءة . فقد أصبحت مكافحة الطاعون هى الشغل الشاغل للجميع ، وشعر كل فرد بواجبه نحو الآخرين . ولم يكن ذلك رغبة فى التظاهر بعمل الواجب ، ولا بحثا وراء فلسفة فى

الحياة ، وانما كان رائد الجميع أن يواجهوا الحقيقة المرة ويمنعوا بأية وسيلة أكبر عدد ممكن من الناس من مفارقة الحياة مفارقة أبدية . فكان عملهم هذا نتيجة حتمية للحالة التى كابدوها ، وكان من الطبيعى أن يسلكوا هذا المسلك .

وانهالت المساعدات على المدينة .. وكلما أدار الدكتور ريو مفتاح مذياعه فى أمسياته قبل أن ينام سمع عبارات المواساة والتشجيع تأتى من العالم الخارجى ، ولكنه كان دائما يشعر بأن هذه العبارات ـ على بلاغتها ـ تعبر عن الهوة السحيقة التى تفصل بين المدينة المنكوبة والعالم الخارجى !

* * *

• **وبلغت** حالة الوباء الذروة ، بينما كان هناك أناس مثل رامبير مازالوا يحاولون الهروب من المدينة ـ ولكن فى هذه المرة عن طريق غير رسمى ـ فقد دله المدعو « كوتار » على منظمة تقوم بأعمال التهريب ، وكان كوتار نفسه أحد معاونى المنظمة ، اذ كان يبيع السلع فى السوق السوداء

وقد توجه « رامبير » عدة مرات الى المكان المعين وفى الميعاد المعين للهروب ، ولكنه لم يجد واحدا من هذين الشخصين اللذين وعدا بمساعدته . وبعد محاولات كثيرة باءت بالفشل ، أحس رامبير بأنه قد فقد لذة التفكير فى خطيبته ! وحتى عندما سنحت له الفرصة ـ فيما بعد ـ للخروج ، فانه فضل أن يعيش مع أهل المدينة ، الذين شاركهم الكثير من آلامهم فأصبح يعد نفسه واحدا منهم . وحين عرض خدماته على الدكتور ريو ، قبلها هذا مرحبا ..

* * *



• فى ذلك الوقت من السنة عصفت الرياح المتربة بشدة ، ولم تكن تلقى أى عائق فى طريقها .. وكان الناس يسيرون وقد أحنوا ظهورهم ، واضعين مناديلهم على أفواههم لمنع دخول الأتربة اليها .. وكانت أعصابهم متوترة ، وأخذ الذين خرجوا من الحجر الصحى يشعلون النار فى مساكنهم ، معتقدين أنهم بذلك سيقبرون الطاعون فى ضرام تلك النيران ، ولكن العواصف كانت تساعد على تطاير الشرارات النارية فتودى بالمنازل المجاورة !.. ولم تلبث أن أوقفت هذه الأعمال الجنونية ، كما حكم بالاعدام على شخصين ضبطا وهما يسرقان منازل مهجورة . غير أن موتهما لم يترك أى أثر فى المدينة ، فكان بمثابة نقطة فى بحر .. ومنذ ذلك الحين أطفئت أنوار المدينة ليلا ، فباتت وكأنها قطعة من الحجر لا صوت فيها ولا حركة ..

وانطبع الليل المظلم فى قلوب الناس ، وظهرت مشكلة تشييع الجنازات – حين زاد عدد الوفيات بصورة بشعة – فكانت الجثث تنقل الى المدافن ، حيث ينتظر القسيس وصولها ، فينثر عليها الماء المصلى ثم توارى التراب وتغطى بالطين والرمل . وبعد ان كان أهل الموتى حريصين فى البداية على اداء الفروض الجنائزية بكل دقة ، رأوا انه من الاصوب ان يتساهلوا ، ومنعوا من دخول أسوار المقابر . وقل عدد الصناديق التى تنقل فيها الجثث فأصبح خمسة فقط ، ونقص القماش الذى يصنع منه الكفن .. وبعد ان كان الرجال يدفنون على حدة والنساء على حدة ، ضاق بهم المكان فاضطروا الى عدم مراعاة هذه الامور المتعلقة باحترام الموتى والحياء ، فكانت الجثث تختلط بعضها ببعض . وكان الهواء ينقل فى الصباح رائحة كريهة تحلق فوق الاحياء الشرقيةمن المدينة ، فجزع أهلها واعتقدوا ان الطاعون يهبط عليهم من السماء ! .. وبلغ التشاؤم من نفوسهم مبلغه ، وانغرس اليأس فى قلوبهم ، وبعد ان كانت الذكرى تؤنسهم فى أول الامر ، أصبحت الآن تؤلمهم ، فكادوا ينسون ان لهم أقارب وأهلا وأحباء .. لقد انخرطوا فى سلك الوباء فأصبح منهم وأصبحوا هم منه !

وكان هناك شخص هو كوتار يعيش وكأن هذا الجو خلق له ، فقد أدهش بعض معارفه بقوله : « انى سعيد بأن وباء الطاعون يعيش بيننا » ، فقد كان من هؤلاء الناس الذين يعيشون فى أى جو مادام هذا الجو يجلب الربح ! .. وكان يعمل بالتجارة فى السوق السوداء فجمع من ذلك ثروةطائلة ،

لكنه أصيب بحالة هستيرية كانت تجعله يطلق الرصاص على المارة من نافذة بيته ، فقبض عليه !

* * *

• **وذات** ليلة ، شعر تارو انه يود الافضاء الى الدكتور ريو بأسرار طالما طواها فى نفسه .. فقد حدث فى صباه أن حضر جلسة فى المحكمة بصحبة أبيه ــ الذى كان من وكلاء النيابة ــ وسمع أباه يطالب برأس متهم ، فشعر الابن بالحقد على أبيه والاشمئزاز من هذه الاوضاع القائمة ، وآثر الابتعاد عن هذا الاب بعد ان كان يكن له محبة قوية . ولم يكن أبوه جبارا وانما كان يبدو كذلك أحيانا بحكم عمله ..

وأضاف تارو ، فى حديثه الى الطبيب :

ــ هل تشعر يا دكتور ريو بقسوة الحكم بالاعدام ، وبشاعة منظر المحكوم عليه وهو معصوب العينين ، وأمامه على بعد متر ونصف خمسة جنود يصوبون نحو قلبه بنادقهم ، فاذا ما أطلقوا زنادها أحدثت له فى قلبه فجوة كبيرة ، فى حجم اليد ؟ ! ان كل انسان مهما كان طيبا قد يأتى على يديه الموت للآخرين !

وكان تارو يرى أن الطاعون هو الشر ، وأن كل انسان يحمل الطاعون فى نفسه ، فلا يتحرك فمه بكلمة الا وينقل العدوى المميتة ويتسبب فى موت شخص آخر ! .. وهو لا يعنى بذلك الموت المادى وحده بل الموت المعنوى كذلك . اذن كيف يستطيع الانسان ألا يكون نكبة على الآخرين ؟ ان ذلك يتطلب منه مجهودا كبيرا جبارا كى يستطيع أن يلزم حدوده وأن

يعرف كيف يعبر عن رأيه دون أن يجرح مشاعر الآخرين .. وان يعيش حرا دون أن يطغى على حرية الآخرين وحقوقهم .. وليس من السهل ان يكون الانسان قديسا فى هذه الحياة، وأن يكون دائما صديقا لكل من حوله .. « ان جرثومة الشر موجودة فى العالم . أما الصحة والنقاء فيتطلبان مجهودا كبيرا وقوة ارادة عظيمة ، والشخص الأمين النقى هو الذى لايسىء الى أحد ، وهو الذى يلاحظ دائما أن تكون أعماله حميدة وعباراته حسنة ، وهو الذى لديه من قوة العزيمة والادراك ما يجعله دائما واعيا لما يعمل وما يقول .

« والشخص الذى يعى دائما كل حركة من حركاته يفرض على نفسه المنفى والوحدة ، وحدة المتواضع الذى يعرف قيمة كل شيء ، وحدود كل شيء ، لا وحدة المتغطرس المتكبر . والواقع أن الشر يأتى من أن الناس لا يعبرون عن آرائهم بوضوح ، فالخطأ يولد الخطأ ، ولذلك آثرت منذ زمن بعيد أن أتعلم كيف أعبر عن رأيى بوضوح ، ولكننى اذا فشلت بعد كل هذه الجهود فى ان امنع الشر من جانبى ، فانى على الاقل سأكون قاتلا بريئا ! »

* * *

وذات يوم ، استدعى القاضى ــ مسيو اوتون ــ الدكتور ريو ليفحص ابنه المريض ، فلاحظ الطبيب ان أعراض الوباء تظهر على جسد الطفل ، فنقل الى المستشفى ، بينما نقل والداه الى الحجر الصحى . وقرر الدكتور ريو بعد عشرين ساعة أن حالة الطفل ميؤوس منها ، فأعطاه المصل الذى

أحضره من باريس ، ولكن دون جدوى . وكان الطفل يتلوى فى فراشه من شدة الالم ، فتــارة تتخشب أطرافه ، وتارة أخرى ترتخى . وعانى الطفل من المرض ما يفتت الاحشاء ويدمى القلوب ، وكثيرا ما لوحظت الدموع تسيل على خديه ، وهو يعانى سكرات الموت .. وبعــد ســاعات طويلة من الألم المبرح فارق الحياة ، وعلى خده هذا الدمع الذى يعبر عن مقدار ما تحمل من آلام !

وقد تركت وفاة الطفل أسوأ الأثر فى نفس « الأب بانلو » ، والدكتور ريو ، وتارو ، وجميع من حضروا ساعاته الاخيرة . ومنذ ذلك الوقت تغيرت نظرتهم جميعا للحياة ، فرغم انهم رأوا الكثيرين وهم يموتون ، الا ان موت هذا الطفل الساذج البرىء الذى لا ذنب له ولا خطيئة جعلهم يسائلون أنفسهم بما كانوا يهابون البــوح به من أفكار وخواطر تتصــل بالله وارادته العلياء .

★ ★ ★

• **غسلت** أمطار الخريف الجو وبدأت تباشــير الشــتاء ، وكان المرض قد أوقف حملاته الوحشــية نوعا ما ، فهبطت الوفيات ، ونجت بعض حالات كان ميؤوسا منها . وذات يوم ، بينما كانت وطأة الوباء تخف رويدا رويدا علم الدكتور ريو بمرض تارو ! وتابع الطبيب الصراع العنيف بين صــديقه والموت الذى داهمه كالموج ليكتم أنفاسه الاخيرة فى حشرجة تعتصر القلب .. وتذكر الطبيب كلمة تارو عندما قال له : « انك دائما ستخوض معركة خاسرة ضد الوباء » . نعم ،

لقد خسر المعركة نهائيا ، وخسر معها صديقه تارو الذى لم يكن قد تمتع بصداقته كما كان يود . وتركت هـذه المعركة الاخيرة فى نفس ريو هذا الشعور بالاسى والعذاب النفسى الذى تتركه كل معركة فى نفس القائد الفاشل ، حتى بعد اعلان السلام .. وكان قد أحس عنـد وفاة ابن القاضى برغبـة فى البكاء ، ولكنه شعر عند موت صديقه تارو بألم من نوع آخر يعتصر قلبـه . وقد عاش الطبيب هـذه الفترة من الزمن مشاركا مواطنيه كل آمالهم وآلامهم ، فوفى لهم بنصيبه من المحبة . وكلما أراد التعبير عن أشـجانه أو مشاعره وجدها تتردد فى نفوس الآخرين ، فأغلق روحه داخل نفسه ليقـوى على الاستمرار فى عمله يوما بعـد يوم ، بالرغم من الشـعور بالاشمئزاز الذى كان ينتابه فى كثير من الاحيان . ولم يجن من هذه الفترة التى مرت عليـه الا ذكرى الوباء ، وذكرى الصداقة التى لم تدم ، وذكرى حبه لزوجته التى ماتت فى فرنسا ـ بغير الوباء ـ بعد أن ودعها عند سفرها من الجزائر وكله أمل فى اللقاء ..

ورفع الحصار عن المدينة ، وذهب الناس للقاء أحبائهم بعد فراق دام شهورا طوالا ، ورغم انهم لم يكونوا يشعرون بنفس الرغبة القوية التى كانوا يستشعرونها من قبل ، فان قلوبهم لم تلبث عند لقاء الاحباء أن فاضت بهذا الشعور العميق الذى كان مكبوتا طوال الايام الماضية ، والذى انبثق عندئذ فى فيض من الدموع الساخنة .

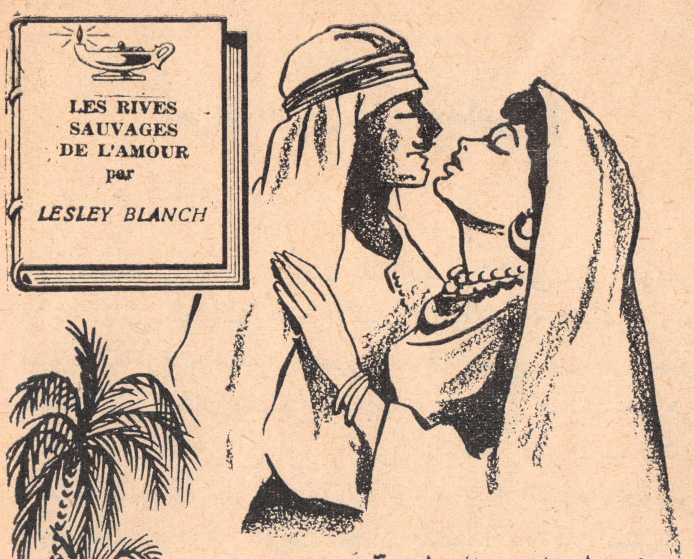
حدث ذات يوم



من قصص التاريخ ومآسيه

عزيزى القارىء :

فى هذا الباب ، قرأت معى فى الاعداد السابقة : فضيحة ((كارولين)) ملكة انجلترا ، عشيقة نابليون (مارى فالفسكا) ، امرأة وملك (مدام دى مانتنون) ، ((تيبريوس)) قيصر روما ، لوكريشيا بورجيا ، نيرون الطاغية السفاح ، ليدى هاملتون ، مارى انطوانيت ، مصرع القيصرية فى روسيا ، بولين بونابرت - ملكة الغواية - مأساة ملك بافاريا ، غرام الاميرة اليزابيث تيودور ، ديزيريه - خطيبة نابليون - اوليمبيا والدة الاسكندر ، بيرينيس ملكة فلسطين ، تيودورا الراقصة الامبراطورة ، ((سانوهى)) او (المصرى) ، كريستين ملكة السويد ، رمسيس الثانى ، مرجريت فهمى ، مارى ستيوارت ، اسباسيا ، مرجريت أميرة (أنجو) وملكة انجلترا ، ايميه دوبوك دى ريفيرى ..



شواطئ الحب الضارية :

عاشقة الصحراء !





قصة حياة المغامرة الأوربية "إيزابيل ايبرار"

أحبت العرب.. ودرست فلسفة الإسلام..
وهجرت أوربا لتعيش وتموت فى شمال افريقيا.

للأديبة المؤرخة "ليسلى بلانش"

تلخيص : ماهر مينا

امرأة أخرى .. مغامرة !

عزيزى القارىء ..

فى العدد (٨٤) ، قدمت لك القصة الأولى من القصص الأربع التى يتضمنها هذا الكتاب الشائق .. قصص أربع نسوة مغامرات عشقن الشرق ، وفى سبيل هــذا العشق تمردن على اغلال طبقتهن الاجتماعية وعلى تقاليد عصرهن ــ وكلهن ينتمين الى أوربا القرن التاسع عشر ! ــ وكان الشرق يمثل فى نظر الاوربيات يومئذ جنة اشباع الحواس الجائعة ، وفردوس ذوات الخيال المتقد ! .. كان يمثل بلاد « الكيف » ، والخمول العذب ، والتأملات المسترخية على الأرائك والحشيات ، تحت تأثير التخدر الذى يسرى فى الاوصال من حبــات « الافيون » المذهبة .. أو الدخان المتصاعد من « الجوزة » و « النارجيلة » !

وكانت القصة الأولى من قصص الـكتاب عن حيــاة المغامرة الفرنسية « ايميه دوبوك دى ريفيرى » ــ ابنة عم امبراطورة فرنسا « جوزفين » ــ التى اختطفتها احــدى سفن القرصــان وهى عائدة الى جزر (المارتنيك) بعــد اتمام تعليمها فى فرنسا ، فأهداها زعيم القراصنة الى « بابا

محمد » حاكم (الجزائر) ، الذى أهداها بدوره الى سلطان القسطنطينية « عبد الحميد الأول » ، فاتخذها المحظية « الرسمية » له .. ولم تلبث ان أنجبت له ابنه « محمود » الذى خلفه على العرش ، فصارت « ايميه » الحاكمة الفعلية للامبراطورية !

واليوم أقدم لك القصة الثانية من قصص النسوة الأربع المغامرات ، بطلات « شواطىء الحب الضارية » :

مخلوقة .. غير عادية !

• **كان** كل شىء فيها شاذا خارقا .. كانت فتاة أوروبية تنحدر من أصل روسى ، ولم يلبث هيامها ببلاد الشرق ، وايمانها العميق بالمقدر و « المكتوب » ، ونزعتها الفطرية نحو التصوف ، ان دفعتها الى هجرة وطنها واعتناق الاسلام .. فأقدمت - فى عزم وتصميم - على ارتداء ملابس الرجال ، متخذة لنفسها اسم «محمود» ، ثم راحت تضرب فى الصحراء المترامية ، وترتاد الفيافى الشاسعة ، هائمة على وجهها على غير هدى ! .. ومع أنها ولدت على ضفاف بحيرة جنيف بسويسرا ، الا انه قدر لها أن تلفظ آخر أنفاسها وسط البيداء القاحلة المحرقة .. بعيدا عن قومها ووطنها !

كانت «ايزابيل ابيرار» تنحدر من أب روسى وأم يهودية . ولعل هذا الاصل المختلط كان له تأثيره فى حبها الجامح لحياة التنقل والتجوال .. ولعل ذكريات طفولتها وصباها اللذين

قضتهما بين ربوع جنيف المضجرة هى التى ولدت فى أعماقها تعلقها ببلاد الشرق الساحرة ، والامل فى الهجرة اليها .. وقد نشأت « ايزابيل » وسط حياة زخرت بشتى الانفعالات والاحاسيس ، فتأثرت بالمناقشات الادبية التى كانت تدور على ألسنة مواطنيها الروس المنفيين الذين كانوا لا ينفكون يتحدثون عن نيتشه وباكونين ، ويتناقشون فى الاخوة والمحبة بين الناس ، وفى الفوضى ، والكيمياء ، والموسيقى .. **وكثيرا ما كانت هذه المناقشات المتشعبة الموضوعات تمتد الى ساعة متأخرة من الليل ، فلا تتوقف حتى تخمد النار فى المدفأة ، وتجمع أطراف الملابس حول الاجساد التى أرعشها زمهرير الشتاء ، وتبدأ أشعة الفجر الزرقاء فى التسلل الى الحجرة المعتمة !**

وقد عاشت « ايزابيل أبيرار » أعوامها الثمانية عشرة الأولى من حياتها فى هذا « الجو » ، قاطنة حى (ميران) الذى يقع على مقربة من جنيف . وكانت والدتها « مدام ناتالى دى موردر » زوجة لاحد الجنرالات الروس . وكانت امرأة على قسط كبير من الجمال ، رقيقة الطباع ، طيبة الخصال . وقد عاشت — قبل نزوحها الى سويسرا — فى مدينة سانت بطرسبورج ، بين مظاهر الترف والثراء .. ولكنها ما لبثت — فى عام ١٨٧٠ — أن هجرت روسيا الى جنيف ،مصطحبة أولادها الثلاثة . وكانت هجرة الروس من بلادهم فى ذلك الحين أمرا شائعا مألوفا : فقد عاش «تورجنيف» فى باريس ، وأقام « هرزن » فى ايطاليا ، واستقر « باكونين » فى انجلترا .

بيد أن رحيل مدام دى موردر المباغت كان يخفى وراءه قصة حب جارف لا يقف فى سبيله حائل ! .. فقد وقعت مدام دى موردر فى هوى شاب وسيم كان يشرف على تربية أولادها ـ ويدعى « الكسندر تروفيموسكى » ـ على أن العاشقين سرعان ما أدركا أن مسلكهما خليق بأن يكون مبعث انتقاد ومثار فضيحة فى مجتمع سانت بطرسبورج المتزمت ، الشديد الحرص على التقاليد . ومن ثم قررا الابتعاد عن روسيا ، والهجرة الى سويسرا . وبعد عام من فرار مدام دى موردر مع عشيقها ، قضى زوجها الجنرال نحبه ، تاركا لها كل ثروته وممتلكاته !

وكان تروفيموسكى أرمنى الاصل ، سبق أن عمل فى سلك الكهنوت . وكان شابا مثقفا ، ملحدا ومثاليا ، تتلمذ على تولستوى ، وتربطه أواصر الصداقة بباكونين . وما أن تم الاتفاق بينه وبين عشيقته على الفرار حتى هجر زوجته وأولاده ، ولحق بمدام دى موردر فى سويسرا ، حيث أقام معها فى فيللا أنيقة بجنيف اطلقا عليها اسم « فيللا نيف » . وكان يعيش معهما أولاد مدام دى موردر : نيقولا ، وناتالى ، وفلاديمير ، وأوجستان . وكان هذا الاخير قد ولد فى سويسرا ، الا أن الجنرال ـ الذى كان لا يزال على حبه لزوجته ـ اعترف ببنوته ، بغية ارضائها واقناعها بالعودة اليه .. ولكنها لم تستجب لتوسلاته ، وآثرت البقاء فى سويسرا مع عشيقها تروفيموسكى . ولم تكد تنقضى خمسة أعوام حتى رزقت ، فى ١٧ فبراير عام ١٨٧٧ ، بمولودة غير شرعية

قيدتها فى السجلات تحت اسم « ايزابيل ويلهلمين مارى أبيرار » !

شقاق الاولاد .. مع عشيق الام !

• **وما كان** أولاد مدام دى موردر – ولا سيما كبارهم – ليعيشوا فى وئام ووفاق مع عشيق أمهم ، أو حتى يطيقوا مجرد وجوده بينهم ، فقد كانوا يضمرون له حقدا شديدا بسبب ما كان يظهره نحوهم من تحكم واستبداد يحدان من حريتهم وتصرفاتهم . وكانت ناتالى – الابنة الكبرى – فى نزاع سافر معه ، حتى اذا ما واتتها أول فرصة ، بادرت بهجر أسرتها لتتزوج من شاب رقيق الحال ، ينحدر من أسرة سويسرية متواضعة ، ويعمل مساعدا لكاتب عقود !

وأحدث هروب ناتالى انهيارا واضطرابا فى « فيللا نيف » .. فبينما كان تروفيموسكى يصرخ ويزمجر ، وقد أخرجه الغضب عن صوابه ، كانت مدام دى موردر تبكى لوعة وأسى . فقد كان فى وسعهما أن يغفرا للهاربة كل شىء ، عدا الانحدار والهبوط الى « عامة الشعب » ! .. وحين أبت ناتالى أن تستجيب لتضرعاتهما ، وبارحت الدار نهائيا فى عام ١٨٨٨ ، لكى تصير مدام « جول بيريز موريرا » ، كان لهذا الرحيل أثره البالغ فى نفس « ايزابيل » الصغيرة ، اذ ظل عالقا بذاكرتها أمدا طويلا ، بحيث كان يرد فى كل حديث لها عن شقيقتها الكبرى !

وما لبث أولاد « دى موردر » أن راحوا يتخلصون الواحد تلو الآخر من قبضة تروفيموسكى وسطوته . فبعد ناتالى ،

حل دور نيقولا الذى غادر سويسرا عائدا الى روسيا . ويبدو أنه كان فتى ذا نزعة رجعية ، وعلى علاقة بعملاء القيصر الذين اتهموا بأنهم ساقوا أخاه فلاديمير الى حتفه . وقد كان فلاديمير شابا منطويا ، معقدا الى أبعد حدود التعقيد . ولعله كان على صلة ببعض المنظمات الثورية السرية التى تتجر بالمخدرات . ومهما يكن الأمر ، فقد انتحر فى عام ١٨٩٨ . أما أوجستان - أصغر الابناء جميعا - فقد كان أحبهم الى نفس «ايزابيل» ، واقربهم الى قلبها ، اذ كان رفيق صباها .

وقد ظلت تربط بين قلبيهما عاطفة تنطوى على الود والحنان، ولكنها استحالت مع نموهما الى حب عنيف ، حتى انه حينما قرر أوجستان الزواج فيما بعد - وقد بلغ العشرين من عمره - لم تحاول « ايزابيل » أخفاء حزنها وكدرها لهجران أخيها لها وتخليه عنها ! وقد بادر اوجستان بترك هذا الجو المشبع بالقلق ، المشحون بالعواطف المضطربة ، وانضم الى الفرقة الاجنبية الفرنسية التى كانت تعمل فى الجزائر !

تعشق الصحراء .. وترحل اليها !

• **وبعد** رحيل أوجستان ، انصرفت « ايزابيل » الى دراسة اللغة العربية التى كانت تهواها ، سيما وانها كانت تميل بطبعها الى التصوف والاسلام . وقد ساعدها على بلوغ غايتها ما كان يربطها من صلة ببعض المسلمين والشرقيين ممن كانوا يترددون على « فيللا نيف » بحكم صداقتهم لاسرة الفتاة . ولم تكن « ايزابيل » بالغادة الجميلة التى

تستلفت فتنتها الانظار ، على انهـا لم تكن تخلو من سـحر وجاذبية .. فقد كانت طويلة القامة ، ممشوقة القوام ، ذات عينين سوداوين متألقتين تشبهان عيـون الصينيات ! وقد ساعدها جسدها النحيل ، ومشـيتها السريعة التى كانت تختلف عن مشية الفتيات اللاتى فى مثل سنها ، على أن تبدو فى هيئة رجل، حتى انه كثيرا ما كان يحلو لها أن تقص شعرها وتلتقط لنفسـها بعض الصـور وقد ارتدت ملابس البحارة الفرنسيين !

وأخذت صلاتها بالشرق تزداد وتتضاعف بما كانت تقراه عنه من كتب ، وبفضل من كانت تعاشرهم من أصدقاء مسلمين! وسرعان ما قررت أمها مدام دى موردر مغادرة سويسرا ، والسفر مع ابنتها الى شمال افريقيا ، اذ كان أوجستان قد ترك الفرقة الاجنبية التى يعمل بها ، وراح يهيم على وجهه فى الجزائر ، باحثا عن عمل يرتزق منه . ووصلت الام وابنتها الى « قسطنطينة » (بالجزائر) فى شـهر مايو عام ١٨٩٧ ، حيث بدأت مرحلة جديدة من حياتهما ، تخيم عليها السعادة والاستقرار .

كانت قد أخـذت تتفتح أمامهما حيـاة جـديدة .. فقد شرعت « ايزابيل » تكتب قصصا قصيرة ، وتسجل مذكراتها الرائعة التى لم تلبث أن نشرتها لها احدى الصحف المحلية . وراحت تجوب الاقاليم ، وتزور مناطق الريف الافـريقى . **وقد أسكرتها رائحة الصحراء المترامية التى طالما كانت تهفو الى استنشاقها .. كان المستقبل يبـدو حينذاك مشرقا ،**



حافلا بالامل والرجاء ، استطاعت صورته الباسمة أن تبدد ذكريات بحيرة جنيف الكئيبة المحزنة ، وان تزيل ما بقى عالقا من آثارها فى ذهن « ايزابيل » !

على ان هذه الحياة السعيدة لم يقدر لها ان تعمر طويلا . فقد أصيبت والدة « ايزابيل » بأزمة قلبية لم تلبث ان اودت بحياتها . وانهارت «ايزابيل» ، وتملكها يأس قاتل ، من جراء هذه الصدمة ، حتى لقد فكرت فى الاقدام على الانتحار إكثر من مرة ، فلم تجد ما يسرى عنها، ويخفف عنها مصيبتها غير التجوال فى الصحراء ، وارتياد البقع النائية البعيدة عن العمران. فكانت هذه بداية لحياة التشرد التى قدر لايزابيل أن تحياها حتى آخر أيامها . **فسرعان ما ارتدت الملابس**

العربية ، وابتاعت جوادا ، ثم غادرت قسطنطينية ، ميممة شطر الصحراء الكبرى . ولعلها كانت قد أهتـدت أخيرا الى موطنها ، وقومها ، والحياة التى طالما راودت خيالها وأحلامها :

ــ على أن هذه الرحلات كانت تثقل كاهلها بما كانت تتطلب من نفقات طائلة ، اذ لم تكن قد وطنت نفسها بعد على ان تعيش كما يعيش الاعراب ، فلا تتغذى الا على حفنة من الحنطة ، ولا تحفل بمستوى المكان الذى تأوى اليه عند ما يرخى الليل عليها سدوله . فلم تستطع الاعتماد طـويلا على مواردها الخاصة ، والفت نفسها بعـد لاى مضطرة الى مغادرة الصحراء نهائيا ، والعودة الى جنيف !

وما أن استقر بها المقام فى « فيللا نيف » ، حتى لحق بها « رشيد بك » ، وهو ديبلوماسى تركى كان قد تعرف اليهـا منـذ سنوات ، وتدله فى هواها .. واذ عرض عليها الزواج والسفر معه الى حيث كانت تنتظره وظيفته الجديدة بأحد الاقطار الشرقية ، قبلت « ايزابيل » طلبه على الفور ، اذ كان حبهـا لسـحر الشرق وغموضـه مايزال يملك عليها مشاعرها !

تفضل الشرق على (ستوكهولم)

• **على** أن الامور لم تجر على النحو الذى كان مقدرا لها . فقد ألحق « رشيد بك » باحدى سفارات بلاده فى ستوكهولم ، فكان ان بدد هذا التعيين كل ما كان يراود « ايزابيل » من

أحلام وأمان ، مما دفعها الى فسخ خطبتها وقطع علاقتها بصديقها التركى !

وما لبث أوجستان ان عاد الى جنيف ، عاقدا العزم على أن يبقى بجانب شقيقته التى راحت تسهر على صحة تروفيموسكى بعد ان أخذت تتدهور تدهورا شديدا على أثر اصابته بسرطان فى حلقه . وكانت « فيللا نيف » قد فقدت بهجتها واشراقها اللذين طالما كانا يشعان منها فيما مضى ، وباتت الوحشة ، والحزن ، والكآبة تخيم على أرجائها، وتبعث فى نفس « ايزابيل » وشقيقها ذكريات أعزائهما الراحلين .. كان كل ركن فيها يذكرهما بناتالى التى اختفت من حياتهما مذ تزوجت ذلك الشاب الرقيق الحال ، وبفلاديمير الذى انتحر ، ومدام موردر التى لقيت حتفها فى مدينة قسطنطينة ، وتروفيموسكى الذى كان يسير بخطوات سريعة نحو القبر !

ولم يمهله الاجل طويلا . ففى يوم ١٥ مايو عام ١٨٩٩ لفظ أنفاسه الاخيرة ، على أثر اصابته بنوبة حادة ، فبادر الشاب والفتاة الى ايداعه فى مثواه الاخير ، ودفنا معه ذكرياتهما الكئيبة ، ثم مالبثا ان غادرا جنيف ، وسار كل منهما فى طريقه !

من جنيف .. الى باريس .. الى افريقيا

• **وقررت** « ايزابيل » العودة الى شمال افريقيا حيث كانت حياة الصحراء مازالت تستهويها وتملأ عليها فؤادها .

على انها رأت ـ قبل أن تهجر أوروبا نهائيا ـ ان تعرج على باريس لتسوية بعض المسائل المادية التى كان يتعين عليها تصفيتها قبل رحيلها . وما لبثت ان التقت هناك بصديقة لها تدعى « مدام باسكوف » عرفت بكثرة رحلاتها ، واتصالها بكبار الشخصيات الباريسية التى كانت لا تفتأ تستقبلها فى « صالونها » الادبى الكبير . وما لبثت «ايزابيل» ان تعرفت ـ فى هذا المجتمع الفرنسى الحافل ـ بالمركيزة « موريز » التى كانت قد فقدت زوجها الرحالة فى ظروف غامضة على حدود طرابلس وتونس . واذ علمت الارملة بأن « ايزابيل » تعتزم الرحيل الى شمال افريقيا ، عهدت اليها بمهمة البحث عن زوجها ، والوقوف على أثر مغتاليه ! .. وقد رحبت الفتاة بالمهمة على الفور ، اذ وجدت فيها باعثا يضاعف من عزمها على العودة الى الصحراء ، والتجوال بين ربوعها ، ولا سيما ان « المركيزة » كانت ستتكفل بكل ماتتطلبه الرحلة من مال ونفقات !

تصوف .. ثم غرام ملتهب !

• وفى شهر يوليو عام ١٩٠٠ ، رحلت « ايزابيل » الى الجزائر . واذ ذاك بدأت أهم مرحلة من مراحل حياتها الحافلة بالتنقل والتجوال . فما ان استقر بها المقام هناك ، حتى راحت تجوب الصحراء شمالا وجنوبا ، وتعبر الواحات ، وتجتاز الهضاب والمرتفعات ، ناعمة بذلك الفضاء العريض الذى طالما هفت نفسها الى العيش بين أحضانه .. وكانت

تقضى اياما وليالى بأكملها متنقلة بين قرى الاعراب ، فتنام تارة على الارض الموحلة بأحد الخانات القذرة ، وتقتفى - تارة أخرى - أثر قوافل اللصوص ، وتظل تطاردها متجهة صوب الجنوب ، حتى يأخذ منها الاعياء كل مأخذ ، فتقفل عائدة وهى تكاد تسقط عن صهوة جوادها لفرط ما انتابها من تعب وانهاك !

وما لبثت أن تسمت باسم « محمود » ، وانضمت الى عشيرة من العشائر الدينية كانت تدعى عشيرة « القدرية » ، يحدوها الشوق الى الالمام بمبادىء التصوف الاسلامى ، والعيش بين الشعب الذى اختارته وأحبته . وكانت تفيض بهجة وسعادة فى حياتها الجديدة التى لم تعد تشعر فيها بذلك الحزن والملل اللذين طالما استبدا بها على ضفاف بحيرة جنيف .. كانت تحب هذه البلاد بكل جوارحها ، وتعشق أهاليها ، وأساطيرهم ، وأساليب معيشتهم .. وكثيرا ما كانت تدخل فى مناقشات طويلة مع الزعماء الدينيين ، ولا تزال بهم حتى تشبع فضولها ، وتعرف كل ما كانت تصبو الى معرفته !

ولم تلبث « ايزابيل » أن التقت بفارس عربى يعمل جاويشا بالقوات الفرنسية اسمه « سليمان احنى » . وكان شابا وسيما ، شديد النحول ، تبدو عليه دلائل المرض . وسرعان ماتدله كلاهما فى غرام الآخر ، وراحا يتبادلان الرسائل الملتهبة ، وينعمان بمقابلات فى الخفاء ، عبا خلالها من مناهل الحب عبا ، حتى اذا مافاتحها سليمان فى الزواج ،

قبلت ايزابيل طلبـه على الفور . بيـد ان الاجر الذى كان يتقاضاه الشاب من عمله ما كان ليكفى للانفاق على أسرة ، ولا سيما ان « المركيزة موريز » كانت قد قطعت عن ايزابيل معونتها بسبب تقصير الفتاة فى الاضطلاع بالمهمة التى عهدت بها اليها . وازاء تعذر زواجهما ، أحس العاشقان بنار الحب تزداد اضطراما فى قلبيهما ، فاندفعـا ينعمـان بغرامهمـا المشبوب فى قوة وعنف ، وكأنما أرادا أن يجـدا فيه عـزاء وسلوى تنسيهما ما امتلأ به صدراهما من خيبة أمل وأسى . وكانت « ايزابيل » ــ أو « محمود » ــ بالنسبة لسليمان ، رجلا وامرأة فى وقت واحد ، وكانت تتراءى له فى صـورة الفتى ذى المثل العليا التى طالما زخرت بها الآداب الشرقية . وسرعان ما صار العرب ــ الذين كان معظمهم يعرف انهـا امرأة برغم ماكانت ترتديه من ملابس الرجال ــ يكنون لهـا ولتنكرها كل احترام وتبجيل . ومما زاد من تعزيز مكانتها بينهم انضمامها الى قبيلة « القدرية » ، وما كان يربطها من أواصر الصداقة الوطيدة بشيخها « سى لاشمى » !

ولعل « ايزابيـل » قد بدأت تفطن اذ ذاك ، رغم حبهـا الجامح لسليمان ، الى ضآلة شخصيته وهزالها ، وخاصـة بالنسبة لشخصية « سى لاشمى » القوية التى كانت لا تفتـأ تسحرها وتجتذبها . وكان هذا يتمتع بسلطة ضخمة واسعة تتيح له أن يعيش كمـا يعيش القراصـنة ، وأن يحتفظ فى الوقت ذاته بهيبته وكرامته كزعيم أكبر لقبيلة « القدرية » . وكان قد اسـتأثر بمقاليد هذه الزعامـة بعد أن تخلص من

أشقائه ، مناهضا بذلك ارادة أبيه الذى لم يكن قد اختاره خليفة له ، ومتحديا عددا كبيرا من أفراد القبيلة الذين لم يكونوا يعتبرونه مسلما تقيا ، وبالتالى رجلا يصلح لان يكون زعيما روحيا لهم . على أن « سى لاشمى » مضى فى طريقه ، واستطاع أن يحقق كل ما كان يصبو اليه من أهداف !

محاولة اغتيالها .. بتهمة الكفر ، والجاسوسية !

• **وكان** هذا الجو الغريب يبهر « ايزابيل » ويشعلها حماسا . على انها لم تكن قد عرفت من حياة الشرق ـ حتى تلك اللحظة ـ سوى جانبها المشرق . اذ ما أن حل يوم ٢٩ يناير عام ١٩٠١ حتى وقعت لها كارثة مفجعة قلبت حياتها رأسا على عقب . كانت « ايزابيل » تقوم مع قبيلة «القدرية» بزيارة احدى القرى على مقربة من مدينة « العويد » ، **فاذا باحدى العشائر الدينية المتعصبة المعادية لقبيلة « القدرية » تقرر اغتيال « ايزابيل » باعتبارها امرأة كافرة تعمل جاسوسة لحساب الاعداء ! .. وفيما كانت « ايزابيل » عاكفة على ترجمة خطاب لاحد الاعراب الاميين ، اذا بأحد المتزمتين التابعين للقبيلة المعادية ينهال عليها بضربة من سيفه كادت أن تطيح برأسها ، ولكنها أصابتها فى يدها اصابة خطرة فسقطت « ايزابيل » تسبح فى دمائها ، وهى تغمغم معربة عن صفحها عن المعتدى الآثم !** وثار أعضاء قبيلة «القدرية» ، وكادوا يفتكون بالجانى ، لولا أن هرعت القوات الفرنسية الى المكان ، وبادرت بحمل « ايزابيل » الى المستشفى العسكرى

حيث أخذت تسترد قواها شيئا فشيئا . أما الجانى فقد ألقى القبض عليه ، ثم اقتيد الى السجن حيث راح ينتظر محاكمته !

وقد وقع حادث « ايزابيل » فى وقت كان فيه مركز فرنسا فى شمال أفريقيا دقيقا للغاية ، ومعرضا للانهيار بسبب ما كان يجابهه من حملات الوطنيين المتتابعة . ومن ثم فقد كان المساس بأية عشيرة دينية خليقا بأن يجر على الفرنسيين العديد من المشكلات والمتاعب . **فلم تلبث الشائعات والاتهامات أن راحت تتواتر مؤكدة بأن « سى لاشمى » زعيم قبيلة « القدرية » هو المحرض الحقيقى على الجريمة ، رغبة منه فى التخلص من عشيقة كان قد بدأ يضيق بها ذرعا ، وسعيا لتوريط عشيرة الاعداء باستخدام أحد اتباعه بعد أن جعله يتنكر فى ملابس أحد أفرادها .. !**

وكان هذا الجو المشحون بالأقاويل المتجنية على «ايزابيل» خليقا بأن يؤثر على أعصابها ، وأن يؤدى الى انهيار روحها المعنوية . بيد أنها استطاعت أن تجتاز تلك المحنة فى ثبات ورباطة جأش . ولم يلبث اليوم الذى تحدد لصدور الحكم فى القضية أن حل . **وصدر الحكم ، فكان مذهلا : فبينما حكم على المتهم بالاشغال الشاقة مدة عشرين عاما ، قضى باقصاء المجنى عليها نهائيا عن شمال أفريقيا . وكان حكما جائرا .** فقد كان الفرنسيون الذين لم تكن الأمور قد استتبت لهم تماما فى صحراء الجزائر يريدون الحيلولة ـ بأى ثمن ـ

دون وقوع قلاقل واضطرابات محلية ، ومن ثم كان لا بد لايزابيل أن ترحل ، وأن تعود الى بلادها !

تقاوم محنتها بكتابة القصص !

• **ورحلت** « ايزابيل » الى مارسيليا ، وقد استبد بها يأس قاتل لافتراقها عن عشيقها سليمان ، وابتعادها عن بلادها الاثيرة ! وعاشت فى مارسيليا حياة يخيم عليها البؤس والحرمان ، وقد ذوى كل ما كان يملأ نفسها من آمال فى مستقبل مشرق باسم . وصارت تتألم وتتعذب بغير انقطاع ، حتى لقد أضحى العذاب والالم بالنسبة لها كالتنفس والنوم وتناول الطعام ! .. بل ان اسباب بهجتها ودواعى سرورها كانت تتسم بطابع الاسى والقنوط . وفى غمرة هذه الحال النفسية المنهارة ، شرعت « ايزابيل » فى كتابة سلسلة من قصصها الرائعة التى قدر لها أن تنشر فيما بعد تحت عنوان « فى بلاد الرمال ! » . وما كانت تلك القصص لتقوم على أية أسس فنية أو أصول أدبية ، بيد انها كانت تتميز ببساطتها وصدقها وخلوها من كل افتعال او تكلف !

وأخذت « ايزابيل » تنهار وتنطفىء شيئا فشيئا ، وباتت فى حال من الفاقة تدعو للرثاء . واذ ذاك عمدت الى مراسلة صديق لها كان يعجب بمؤلفاتها ، وكان على صلة ببعض دور النشر فى باريس ، عله يستطيع أن يمد لها يد المساعدة فى محنتها القاسية . وقام الصديق بجهود كبيرة فى هذا السبيل ، بيد انه لم يفلح فى اقناع أى ناشر بقبول نشر قصص الاديبة

الناشئة .. ولم تيأس « ايزابيل » ، بل راحت تبذل محاولات فى اتجاه آخر ، فكتبت الى بعض أصدقائها ممن كانوا يستطيعون معاونتها على الاهتداء الى مكان سليمان ، اذ كانت فكرة الزواج قد عادت تلاحقها فى الحاح ، وتدفعها الى البحث عن الحبيب الذى هجرته فى الجزائر عقب الكارثة التى حلت بها !

وفجأة عاد الحظ يبتسم ((لايزابيل)) من جديد . فقد استطاع صديق لها من ذوى النفوذ أن ينقل عشيقها سليمان الى مارسيليا . وما ان حل يوم ١٧ أكتوبر عام ١٩٠١ حتى احتفل بقران الحبيبين ، وعمدت ((ايزابيل)) لاول مرة الى خلع ((برنسها)) ، وارتداء مجموعة غريبة من الملابس النسائية التى كانت قد استعارتها من احدى صديقاتها !

وعاش الزوجان فى أحد المساكن الفقيرة الواقعة خلف الميناء . على أن هذه الحياة الجديدة ما كانت لترضى « ايزابيل » أو سليمان . فقد كان البؤس ما زال يطاردهما ، والحرمان يقض مضجعهما ، حتى انهما أخذا يحنان مرة أخرى الى حياة الجزائر ، وجو الصحراء ! وسرعان ما استقر عزمهما على الرحيل .. فقد كان فى وسع « ايزابيل » ، بوصفها « مدام سليمان أحنى » ، وزوجة لاحد المواطنين الفرنسيين ، أن تدخل الجزائر دون أن يقف فى سبيلها حائل ، أو يعترضها معترض ! .. وقرر « سليمان » الاستقالة من الجيش الفرنسى ، معولا على البحث عن عمل بمجرد وصولهما الى موطنهما الجديد !

وفى الجزائر ، اضطر الزوجان أن يعيشا فى كنف أسرة سليمان ، لعدم وجود أى مورد لهما يستطيعان الاعتماد عليه فى معيشتهما . ولم تكن هذه الحياة التى يسودها التقشف والفاقة بخير من الحياة فى مارسيليا ، حتى لقد أخذت نار غرامهما المستعرة تخبو شيئا فشيئا ، وبدأ الملل يعرف طريقه الى قلبيهما .. وما لبث سليمان أن نجح فى الحصول على وظيفة سكرتير للجنة المشتركة فى (تينيس) ، وهو اقليم صغير يقع بالقرب من مدينة الجزائر !

وفى ٧ يوليو عام ١٩٠٢ وصلت « ايزابيل » وزوجها الى (تينيس) ، حيث بادرا باستئجار غرفة متواضعة فى أحد الاحياء .. وكان كل ما يملكانه من أثاث ومتاع لا يتعدى بعض الحصائر التى كانت لهما بمثابة أسرة ، وعددا من الاوانى النحاسية والرفوف الخشبية .. وكانت هناك أيضا مجموعة الكتب والمؤلفات التى تعتز بها « ايزابيل » ، وتحرص عليها ، وكانت لكبار الكتاب والادباء أمثال دوستويفسكى ، وتورجنيف ، وزولا ، وجونكور ، ولوتى ..

وما أن استقر بهما المقام فى (تينيس) ، حتى شرعت « ايزابيل » تكتب فى صحيفة « الاخبار » الجزائرية . فقد وجدت فى لهجة الصحيفة الموالية للعرب ، وما تبدبه من عطف وتأييد لجامعة حقوق الانسان التى كانت مبادئها تتردد على ألسنة العرب التقدميين . ما يتفق وآراءها وميولها ! كانت تؤمن ايمانا عميقا بالعدالة والمساواة ، وتندد بشدة بالسياسة المعادية للعرب التى كان لا ينفك ينتهجها عدد كبير

من الموظفين الذين يعملون فى الادارة الفرنسية . بيد أنها لم تكن تشترك ـ بصورة فعالة ايجابية ـ فى أية حركة سياسية !

شخصيتها تصبح أسطورة للجزائريين !

• **وانطلقت** « ايزابيل » تسهر فى المقاهى والحانات الجزائرية ، حيث راحت تجلس الى العرب، وتحدثهم فى كل ما كانوا يودون معرفته ، وتجيب عن كل ما كان يعن لهم من استفسارات وأسئلة . وسرعان ما صارت أشبه بشخصية أسطورية يعرفها كل جزائرى، ويصبو الى رؤيتها ، والاستماع اليها .. كانت لا تكاد تظهر فى أى مجتمع حتى يبادر بالالتفاف حولها لفيف من الصحفيين ، والكتاب ، والفنانين ، والزعماء العرب ! وكثيرا ما كانت تترك أصدقاءها الاوروبيين الذين جلسوا حولها فى أحد مقاهى ميناء الجزائر لكى تحيى أحد أصدقائها العرب ، وتتبادل معه الايماءات والاشارات التقليدية التى تسبق عادة بداية الحديث مع العرب .. أو لكى تنحنى ـ فى احترام بالغ ـ أمام شيخ عربى مهيب الطلعة ، ثم تعود الى أصدقائها وقد تجلت على أساريرها علامات الانفعال والتأثر . **وما كانت « ايزابيل » لتحفل بالرأى العام ، ولا سيما الرأى العام الاوروبى . بل انه كان يطيب لها أحيانا استثارة المتزمتين من المستوطنين الأوروبيين ممن لم يكونوا يرضون عن مسلكها ، فتشرع فى سرد ما تقوم به من مغامرات فى الجنوب** ، وتمعن فى وصف ما أقدمت عليه ذات مرة من المبيت فى أحد معسكرات الجنود ، وعصيانها للأوامر التى

فرضت عليها البقاء بالمعسكر أثناء وقوع أحد الاشتباكات الحربية فى الصحراء !

وأخذت نزعة التصوف تسرى فى أعماق « ايزابيل » فى قوة والحاح . كانت لا تفتأ تتطلع الى الصفاء الروحى ، والآفاق البعيدة ، واللانهائية ، دون أن تجد ما يستطيع اطفاء النار المتأججة فى صدرها ، حتى انها كثيرا ما كانت تنطلق فى مناجاة طويلة ، مبدية حزنها وأساها لما تعانيه من عذاب ، وتشعر به من اشفاق وعطف على .. نفسها .

ولم يكن المستوطنون الاوروبيون ينظرون الى حياة « ايزابيل » ، ومسلكها ، وعلاقاتها بالعرب .. بعين الرضا والارتياح . فما أن وقعت فضيحة الانتخابات المحلية فى (تينيس) ، حتى انهالت الحملات على « ايزابيل » ، متهمة اياها بشراء أصوات العرب ، وبتلقى الاموال والرشاوى . وقد استطاعت الفتاة دحض افتراءات المغرضين ، وتبرئة نفسها من كل تهمة وجهت اليها ، بل وفضح الالاعيب والحيل التى لجأ اليها أولئك الذين كانوا يسعون للايقاع بها ، والنيل من سمعتها . ومع انها خرجت من تلك الاتهامات الملفقة طاهرة الذيل ، مرفوعة الرأس ، فقد ظل اسمها مع ذلك ملطخا بآثار الفضيحة . واذ ذاك أيقنت « ايزابيل » أنه لن يسعها البقاء بعد ذلك فى (تينيس) بعد أن صارت حياتها جحيما لا يطاق من جراء ما كانت تتعرض له من اضطهاد وظلم عارمين . **فما أن عهد اليها صاحب جريدة «الاديبيش» (التلغراف) الجزائرية بالقيام بتحقيق صحفي فى جنوب**

(وهران) على الحدود المراكشية ، حيث كان الكولونيل « ليوتى » يقوم باخضاع القبائل المتمردة ، حتى قبلت عرضه على الفور . فقد رأت فيه عملا ينسيها دسائس (تينيس) الدنيئة ، ويتيح لها ارتياد الصحراء الكبرى ، والتغلغل فى أعماقها ، والعيش فى رحاب « الفضاء » الذى طالما هفت اليه روحها !

تعمل « مراسلة حربية » فى الميدان !

• **وفى** خريف عام ١٩٠٣ ، بلغت « ايزابيل » جنوب وهران ، وشرعت على الفور تزاول عملها الصحفى كمراسلة حربية لصحيفتها . وطفقت تتابع العمليات الحربية ، وترافق القوات الفرنسية فيما كانت تشنه من حملات وهجمات ، مبدية جدارة حقيقية فى استقاء الانباء وجمع المعلومات التى كانت لا تلبث أن توافى بها صحيفتها فى صورة تحقيقات وافية شاملة . وسرعان ما فطن العسكريون الفرنسيون الى ما كانت تتمتع به من ذكاء وبراعة فى هذا المضمار ، فقرروا تعيينها عضوا فى مكتب مخابراتهم العسكرية . على أنهم لم يكونوا يقدرونها حق قدرها من الوجهة المادية لقاء ما كانت تؤديه لهم من خدمات ، حتى انها كثيرا ما ألفت نفسها مضطرة الى اقتراض بضعة فرنكات لشراء علف لجوادها الذى كان كل ما تملكه فى دنياها !

وكان استياء الاوروبيين قد بدأت تخف حدته تجاه « ايزابيل » ، اذ أحسوا ان مسلكها قد طرأ عليه تحسن

ملموس بعد ان ظفرت بالشهرة كمراسلة حربية ، وتوثقت أواصر الصداقة بينها وبين « الكولونيل ليوتى » . ففى أكتوبر عام ١٩٠٣ ، تم التعارف بينها وبين الضابط الفرنسى الذى مالبث ان بسط عليها حمايته ، ومنحها العديد من الامتيازات والتسهيلات التى كان أهمها تصريح بالمرور والتنقل داخل المناطق العسكرية ! واستطاعت « ايزابيل » أن تحظى بثقة ليوتى الكاملة ، فاذا به يعهد اليها بعدة مهام سرية عويصة لدى بعض الزعماء العرب ، فكانت تضطلع بها خير اضطلاع ، ثم تعود وقد تضاعفت ثقة ليوتى فيها ، وازداد ايمانه بمقدرتها السياسية الفائقة !

على أن كثرة تغيبها ، وتعدد رحلاتها ، وانصرافها الى عملها الصحفى ، ما كانت لتنسيها « سليمان » ، أو تقلل من حبها له ! وقد كتبت فى « مذكراتها » فيما بعد تقول انها لن تستطيع أن توفى الله حقه من الحمد والشكر على ما وهبه لزوجها من صفاء النفس وجمال الروح ... بيد انها لم تكن ترى سليمان الا لماما .. كانت تلتقى به بين الحين والآخر لقاء سريعا عابرا ، فكانت هى توافيه الى حيث تواعدا على اللقاء ، مقبلة — وقد امتطت صهوة جوادها — من المكان الذى ساقها اليه عملها الصحفى ، بينما كان هو يقطع — فى صبر واناة — نحو ألف كيلو متر ، قادما من مقر وظيفته فى الشمال !

وكانت تحقيقاتها الصحفية قد بدأت تنال شهرة واسعة .. كانت تنقل فيها صورة صادقة لكل ماتراه وتحسه ،

متناولة موضوعات غريبة على معظم القراء ، لم يسبق لهم أن سمعوا عنها أو الموا بها .. كانت تصف حياة العشائر الدينية وصفا دقيقا مستفيضا لم يشهد أى أوروبى مثله من قبل . وكانت تتحدث عن الحياة داخل أبراج الصحراء، وعن الاسواق ، والاطفال ، والنساء ، ومآسى الحياة اليومية فى القرى القذرة المتردية فى هوة الفاقة والحرمان .. **وكانت تمعن أيضا فى وصف المواكب العربية الدينية ، والليالى المقمرة ، والحياة فى الصحراء ، والريف الجزائرى الخلاب ! كان كل ذلك قطعة من نفسها ،وكانت تحاول أن تدفع القراء الى مشاطرتها حبها لهذا اللون من الحياة !**

بيد أن النجاح كان قد أقبل عليها بعد فوات الاوان . فقد صارت « ايزابيل » امرأة محطمة ، تشعر فى أعماقها بخيبة أمل مريرة .. ومع انها لم تكن بلغت الثلاثين من عمرها ، الا انها كانت قدسئمت كل شىء ، وباتت لا تعقد اى أمل على المستقبل . وكانت حمى الملاريا قد أخذت تسرى فى كيانها ، فى الوقت الذى كان فيه سليمان قد أصيب بالدرن الرئوى .. **ولعلها قد شعرت اذ ذاك ان نهايتها قد دنت ، اذ راحت تكثر من رحلاتها وتجوالها ، وتجوب جميع مناطق جنوب وهران ، وكأنما كانت فى سباق مع الزمن ، تريد أن تملأ عينيها بكل ما شغف به قلبها ،** حتى انها حينما ودعت بعض اصدقائها ذات مرة ، قبل قيامها باحدى رحلاتها المعهودة ، عهدت اليهم بحزمة من الاوراق والمخطوطات ، ثم قالت بلهجة ساخرة يائسة : «اذا

لم يقدر لى أن أعود ، فأرجو العناية بهذه الأوراق .. فقد تصلح لأن تكون مرثية تلقى على قبرى ! »

موعد .. مع النهاية !

• **وما أن** حل الصيف ، حتى أخذت حمى الملاريا تعاودها بشكل خطير جعلها تقرر النزول فى مستشفى (عين صفرة)، وهى مدينة صغيرة تقع فى الصحراء الكبرى ، وكانت أحد المراكز الأمامية للسلطات الاستعمارية والفرقة الأجنبيه . وفى صباح يوم ٢١ أكتوبر ، عقدت « ايزابيل » عزمها على مبارحة المستشفى ، عاصية بذلك أوامر الطبيب الذى كان قد نصحها بالبقاء فترة أخرى حتى يتم شفاؤها ! ولو انها انصاعت لكلام الطبيب ، أو رحلت فى فترة أخرى من النهار ؛ لما قدر لها أن تلقى مصرعها .. **ولكن ترى هل كانت تريد حقا الافلات من الموت ؟ ! . لقد كانت على موعد مع سليمان، اذ كانا قد اتفقا على أن يقضيا معا ليلة أخرى من لياليهما الحافلة بالعشق والغرام ، على أن يتجولا بعد ذلك فى الصحراء ، متطلعين نحو الآفاق البعيدة .** وكان الجو فى ذلك اليوم مقبضا ، ملبدا وينذر بهبوب عاصفة عاتية .. وما ان بلغت الساعة الحادية عشرة صباحا ، حتى انهمر سيل عارم جارف راح يغمر الجبال والوديان ، مطوحا فى طريقه بالسابلة ، والمبانى ، والأشجار ، والمواشى .. ولم تلبث ايزابيل ان بلغت الكوخ الذى تواعدت مع زوجها على موافاته فيه . وقد شوهدت بعد ذلك وهى تطل من شرفة الكوخ المتداعية ، وتتأمل — فى هدوء — الأمطار المنهمرة



حولها من كل جانب . **وكانت تلك هى آخر مرة شوهدت فيها « ايزابيل ايبرار » وهى على قيد الحياة ! فقد اشتدت حدة العاصفة ، ولم تتوقف الأمطار عن هطولها ساعات طويلة ، فاذا بعض البيوت الصغيرة تنهار بمن فيها تحت وطأتها .. ولما سكنت العاصفة، بادرت قوات الحامية الفرنسية باقامة جسر متحرك ، وشرعت فرق الانقاذ فى البحث عن الأحياء ، وجثث الضحايا .**

كانت أسر عربية بأكملها ، وعدد كبير من طلاب المدارس والأهالى قد لقوا حتفهم فى غمرة هذه الكارثة . واذ لم تفلح فرق الانقاذ فى الاهتداء الى مكان « ايزابيل » ، أمر الكولونيل ليوتى جنوده بمواصلة البحث عنها . وبعد جهود ممضة - استغرقت يومين متتاليين - فى التنقيب عن الفتاة فى المياه القارسة :

وعلى ضوء المشاعل ، **عثروا على جثتها وقد سقط عليها أحد الالواح الخشبية الكبيرة التى كانت قد انهارت بفعل السيول . كانت ((ايزابيل)) قد ماتت غريقة فى قلب الصحراء ! !**

وقد عهد ليوتى الى قواته على الفور بمهمة التنقيب بين الانقاض والاطلال عن جميع الاوراق والمخطوطات التى تخص الفتاة . واذ تجمعت الاوراق ــ وقد بللتها المياه ــ أرسلت، بعد ختمها ، مع رسول خاص الى أحد الناشرين بمدينة الجزائر . **ثم أمر ليوتى بدفن ((ايزابيل)) بمقابر المسلمين بعين صفرة ، واختار لوحا بسيطا من المرمر وضعه على قبرها ، بعد أن نقش عليه اسمها باللغة العربية ، وبقية البيانات بالفرنسية . وفى ذلك المثوى ، رقدت ((ايزابيل))، بمعزل عن المقابر الاخرى ، وقد أدارت وجهها صوب الصحراء التى طالما أحبتها ، وهفت نفسها الى الحياة بين ربوعها !**

حوافز الحياة



النفس والجنس .. والمجتمع ..

عزيزى القارىء ..

فى هذا الباب قدمت لك فى الأعداد الماضية ، الكتب الآتية على التوالى :

◆ كيف تصارح أولادك وبناتك بالحقائق الجنسية ◆ طريق السعادة الزوجية ◆ مركب النقص ◆ حواء الجديدة ◆ كيف تقهر الخجل ◆ كيف تقهر القلق وتستمتع بالحياة ◆ فنون الحياة : فن الحب ، فن الزواج ، فن الحياة العائلية ، فن الصداقة ، فن العمل ، فن الزعامة ، فن التفكير ، فن الاستمتاع بالشيخوخة ◆ غزو السعادة ◆ التحليل النفسى ◆ الجنس الآخر ◆ عش حياة ايجابية ◆ أبواب الحب المغلقة ◆ فن الحب (لاوفيد) ◆ الانتصار على الخوف ◆ عش بحكمة تعش سليما ◆ كيف تتجنب متاعب الاعصاب المرهقة ◆ كيف تفسر أحلامك ◆ كن متفائلا ◆ تاريخ الغزل ◆ كيف تعيش ٣٦٥ يوما فى السنة ◆ أتح لعقلك حياة جديدة ◆ دنيا الحب والسعادة ◆ حب وجنس وخيانة ◆ السلوك الجنسى عند الرجل ◆ السلوك الجنسى عند المرأة ◆ فى بلاد العراة ◆ أضواء على الجنس ◆ على أعتاب شباب الكهولة .

واليوم .. أقدم لك كتابا جديدا يعينك على مقاومة متاعب الحياة ويعلمك « كيف تسترخى »



تعلّم
كيف تسترخي

للعالم النفساني "ويلفريد نورثفيلد"

تلخيص : وديع دياب
أمين مكتبة كلية العلوم بجامعة القاهرة

رفقا بصحتك .. واعصابك

عزيزى القارىء ..

هل تريد مزيدا من التفاؤل .. ومزيدا من الصبر .. ومزيدا من ضبط الأعصاب .. والثقة فى النفس .. والنشاط للعمل واللهو على السواء ؟

اذن فتعال نقرأ معا هذا الكتاب النافع الذى يعلمنا كيف نكتسب ـ بالتدريج ـ كل هذه الصفات والمزايا .. وما أحوجنا ، فى هذا العصر المعقد الحافل بالمتاعب والمنغصات ، الى معرفة وسائل تخفيف وطأة الضغط الذى تفرضه الحياة العصرية على الأعصاب !

ومؤلف هذا الكتاب هو العالم النفسانى « ويلفريد نورثفيلد » ، الذى وضع الكثير من كتب علم النفس ذات الفائدة العملية لجمهرة القراء من كافة الطبقات .. ويكفى لكى تتزود بفكرة عن ميادين البحث التى خاضها ونقب فيها ، أن تعرف عنوانات كتبه السابقة ، وهى : « غزو الأعصاب » ، « أسرار السعادة » ، « شفاء الاجهاد العصبى » ، « ماذا علمتنى الحياة » .. الخ

ويحضرنى بهذه المناسبة قولان مأثوران ، وثيقا الصلة بموضوع هذا الكتاب ، أحدهما قول المفكر المعروف « ماتيو ارنولد » ، اذ يخاطب الطبيعة : « درس واحد ،

أيتها الطبيعة ، أريدك أن تعلميني اياه : كيف تواصلين العمل والكد فى سكينة وهدوء ؟ »

والقول الآخر للمفكر « و.س. لوسمور » ، اذ يقول : « ان الحياة ومشاعرنا « مشدودة » على الدوام ، وعقولنا متيقظة باستمرار ، ليست فى الحقيقة بحياة ، وانما هى استهلاك عقيم لأنسجة جهازنا العصبى بأكملها ! »

فتعال نتعلم من هذا الكتاب كيف نسترخى :

كيف تسترخى

الفصل الأول : التنفس

التنفس الصحيح ، أساس الاسترخاء !

• **هناك** سببان هامان يجعلان من المستحسن ان نبدأ هذا الكتاب بفصل عن التنفس : السبب الاول هو اننا جميعا نعرف أن النسمة هى الحياة ، وانه فى اللحظة التى يتوقف فيها التنفس تتوقف الحياة ويبدأ الجسم فى الانحلال . فالتنفس هو أساس حياة الكائنات ، ولذلك يجب أن يكون له الاعتبار الاول عند بحث أى شأن من شؤون الصحة .

والسبب الثانى أعظم أهمية من السبب الأول لأن هناك علاقة واضحة بين التنفس والجهاز العصبى ، فاذا لم يكن التنفس عميقا منتظما فان الجهاز العصبى يتأثر تأثرا سيئا ، وهذا هو أحد العوامل الهامة التى تحملنا على أن نوجه اليه اهتماما خاصا .

وليس هناك الا طريقة واحدة للتنفس الطبيعى الصحى ، وهى الشهيق والزفير العميقان عن طريق الأنف ، فاذا كانت المجارى الأنفية تكتنفها العوائق فان التنفس لا يكون طبيعيا صحيا . والمعروف انه فى الوقت الذى يهدأ فيه الجهاز العصبى يبدأ التنفس فى أن يكون طبيعيا تامًا ، ويتخذ الهواء عادة أسهل المسالك ، وليس فى الشخص السليم ما يجعل التنفس يسلك طريقا غير الطريق الطبيعى . وقد دلت الاحصاءات على أن ستة أو سبعة من كل عشرة أشخاص مصابون ببعض العوائق الانفية ، وفى معظم الحالات يكون الزكام أحد هذه العوائق .

ولكى تعرف ما اذا كنت مصابا بأحد هذه العوائق ، اضغط بالتوالى على أحد الخيشومين بالأصبع وحاول أن تتنفس عن طريق الخيشوم الآخر ، فاذا أمكنك أن تتنفس تنفسا كاملا بطيئا عميقا فاعرف انه لا توجد عوائق فى طريق التنفس . ولكن اذا شعرت بما يعوق التنفس فى أحد الخيشومين فيستحسن أن تبادر بالعلاج لأنه فى استطاعتك ان تعيش وفى أحد خيشوميك ما يعوق التنفس ، ولكنك فى هذه الحالة لا تعيش متمتعا بكامل الصحة .

فاذا وجدت شيئا من العوائق فعليك باستشارة الطبيب فى شأنه والعمل على ازالته . فاذا كان مجرد اصابة بالزكام ، فلتجرب هذه الطريقة : اخلط أجزاء متساوية من ملح الطعام وبيكربونات الصودا والبوراكس ، ثم أضف ملعقة شاى من هذا المخلوط الى كوب ماء دافىء واستنشق من هذا المخلوط

عن طريق الخيشومين بالتناوب ، مرتين أو ثلاث مرات يوميا، وإذا كانت الاصابة متوسطة الحدة فيستحسن أن تستعمل بضع نقط من مركب « الافدرين » عند الاستيقاظ صباحا ، ويجب أن يكون ذلك تحت اشراف الطبيب .

وقد دلت التجارب على ان هذا العلاج البسيط مفيد على أى حال ، ولكن حتى فى مثل هذه الحالة فان الطبيعة هى التى تساعد على الشفاء فى النهاية ، والغسيل يساعد الهواء على الوصول الى الأغشية التى تستفيد من هذه التهوية .

وقد بدأنا بهذه النصيحة لأن التنفس الصحيح يجب أن يكون أساسا لكل عملية استرخاء ، ولأنك اذا أردت ان تتنفس تنفسا صحيحا فعليك أن تحتفظ بجهاز تنفسك سليما .

واذا انتهينا من بحث هذه المسألة المهمة على بساطتها وجب علينا أن نوجه اهتمامنا الى التنفس ذاته . وعلاج هذه المسألة يعتمد اعتمادا كبيرا على العادة ، ففى الحياة الطبيعية النشطة فى الهواء الطلق تستخدم الرئتان استخداما كاملا ، وحتى فى أوقات الراحة تكون الرئتان فى كامل تمددهما ، ولكننا نجد الكثيرين من سكان المدن الذين يعيشون معيشة الركود لا يستعملون رئاتهم استعمالا تاما . ونجد من الناحية الطبيعية البحتة ان هذا الأمر يؤدى الى أسوأ النتائج ، ويؤدى بالتالى الى اصابة الكثيرين بالأمراض الصدرية . وأثر هذه الحالة على الجهاز العصبى غير ظاهر ، الا انه موجود بالفعل . والرئتان تختلفان عن معظم أجهزة الجسم الأخرى فى أن للانسان بعض السيطرة على عملهما . وما يجب أن نفعله حيال

ذلك هو أن نستغل سيطرتنا على هذا الجهاز استغلالا تاما ، فالحياة غير الطبيعية التى نحياها وبخاصة تحت ضغط المدنية الحديثة جعلت الانسان يعتاد بمرور الزمن ألا يستعمل رئتيه استعمالا كاملا، مع أنه يجب أن نعمل على أن نستخدمهما استخداما تاما . والتنفس نفسه عملية آلية ، ولكن ليس معنى هذا انه لا يمكن تنظيمها أو السيطرة عليها ، اذ من المحقق انه فى مقدورنا تقوية حركة التنفس بالاستمرار فى ممارسة التمارين الخاصة به .

كيف تقاوم الاكتئاب ، وأضراره !

• **وهناك** حقيقة هامة يجب ان نعرفها ، وهى أنه فى أثناء الحالات العاطفية المصاحبة للاضطرابات العصبية يكون التنفس سطحيا ، كما فى حالات الاكتئاب .. وبالمثل يكاد يتوقف التنفس عند الخوف . والخوف والاكتئاب هما أشد أنواع الشرور التى يصادفها الكثيرون ، وهنا نجد علاقة قوية بين العقل والجسم . فالاكتئاب أو انقباض النفس يجعل التنفس سطحيا ، واذا حاولنا أن نجعل التنفس عميقا فان الانقباض يبدأ فى الزوال ، والشخص الذى تعود التنفس العميق الكامل يكون أقل تعرضا للاصابة بنوبات الاكتئاب . لذلك يجب أن تمارس تمارين التنفس العميق يوميا ، وأنسب الأوقات لتأدية هذه التمرينات هى فى الصباح قبل تناول الافطار .

وربما كان من المستحسن أن تأخذ فى الصباح الباكر حماما



دافئا يعقبه الاغتسال بالماء البارد ، مع القيام بتمارين التنفس العميق أثناء عملية التجفيف ، والاستمرار بعد التجفيف فى تأدية تمارين التنفس لبضع دقائق أخرى، فى الوقت الذى تقوم فيه بتدليك الجسم باليدين من الرأس الى أخمص القدم . وسوف تدهش عندما تشعر بنفسك قويا نشطا نتيجة لهذه التمارين البسيطة، وسوف يزول الخمول الذى كنت تشعر به عند اليقظة صباحا !

ويشكو البعض من أنهم يشعرون ببعض الدوار أثناء قيامهم بتمارين التنفس ، سواء كانوا واقفين أو جالسين . وسواء كنت تشعر بمثل هذا الدوار أو لاتشعر به، فالاعتقاد السائد أن من يقوم بتمارين التنفس العميق يشعر بنشاط جسمانى خفيف ، فالتنفس حركة طبيعية لأن سرعة

الدورة الدموية وسرعة ضربات القلب تستلزم تمدد الرئتين واتساعهما .

واذا كنت ممن اعتادوا الاستحمام مساء فيمكنك ان تمارس تمارين التنفس العميق صباحا ، مصحوبة ببعض هذه التمارين البسيطة :

قف واضعا يديك على الفخذين — والقدمان متلاصقتان — ثم ارفع الساق اليمنى ببطء لتصبح فى وضع أفقى . وفى نفس الوقت تنفس تنفسا عميقا ثم ارجع بساقك الى وضعها الأول ، فى الوقت الذى تخرج فيه هواء الزفير ، ثم افعل بساقك اليسرى مافعلته بساقك اليمنى . وبعد تكرار هذه التمارين اثنتى عشرة مرة ، قف — والقدمان متباعدتان قليلا والذراعان الى الجانبين — وخذ نفسا كاملا فى الوقت الذى ترفع فيه الذراعين مستقيمتين الى الأمام ثم الى أعلى ، حتى تصبحا فى وضع عمودى فوق رأسك ، ثم اخفضهما يمينا ويسارا حتى تصبحا فى مستوى الكتفين واخرج هواء الزفير فى الوقت الذى تخفض فيه الذراعين . ثم استمر فى خفض الذراعين حتى تصبحا ملاصقتين للجنبين . كرر هذا التمرين اثنتى عشرة مرة كما فعلت فى التمرين الأول .

وليس هناك ماهو أبسط من هذين التمرينين ، ولسنا بحاجة الى تمارين أخرى أكثر تعقيدا . وغنى عن الذكر أن هواء الشهيق يجب أن يكون نقيا ، والأفضل ان يؤدى التمرين أمام نافذة مفتوحة اذا لم يكن الطقس شديد البرودة .

وما وصفناه هو بطبيعة الحال تمارين التنفس العميق العادية ، ولكي تربطها تماما بالاسترخاء يجب أن تجعل

نفسك تشعر بأن جسمك يهبط بكامل ثقله فى اللحظة التى تنتهى فيها عملية الزفير ، كما يجب أن تدع جسمك يتوقف بخفة عن الهبوط قبل البدء فى تكرار عملية الشهيق ، وسوف تستشعر الراحة فى تلك اللحظة . وفى هذه التمارين الكفاية لفترة الصباح ، وعليك كلما سنحت الفرصة أثناء النهار أن تؤدى تمارين التنفس عشر مرات أو اثنتى عشرة مرة .. فوقت ذهابك الى عملك ورجوعك منه ، والفترة المخصصة لتناول الغداء ، وفترات الراحة ، كل هذه أوقات تناسب القيام بمثل هذه التمارين .. واذا اهتممت بالأمر فسوف تجد لذلك فرصا عديدة ، ففى أثناء صعود السلم ، أو الذهاب من حجرة الى أخرى ، أو من قسم الى آخر ، تستطيع القيام بهذه التمرينات . ويستحسن مهما كان نوع التمرين أن تتجنب الاجهاد : فلا تدفع نفسك دفعا ، واذا عددت مرات الشهيق فستجد أن هذا العدد يزداد بالتدريج كلماتقدم بك الوقت ، وذلك دون أن تجهد نفسك . كذلك يجب أن لاتجهد الصدر لكى تزيد حجمه ، فلتقف أثناء التمرين معتدلا ، على ان تحتفظ بقامتك فى وضعها الطبيعى المريح .

ويمكنك أن تؤدى تمارين التنفس العميق المنتظم وأنت جالس على مقعدك ، ويستحسن أن تكون جلستك معتدلة . كما يجب ألا يكون التنفس بالعمق الذى يكون عليه أثناء الوقوف او اثناء القيام بالتمارين الخفيفة . وفى هذه الحالة سيمكنك ان تركز اهتمامك فى حركة هبوط الجسم بكامل ثقله عند لحظة الانتهاء من الزفير : بأن تتخيل انك تغوص فى المقعد تماما .

العمل العقلى يتطلب التركيز ، بالتنفس العميق !

• **وسوف** تمر أسابيع قلائل قبل أن تشعر بفائدة هذه التمرينات . واذا أردت أن تصلح جهاز التنفس فستجد فى تمارين التنفس العميق معينا لك على ذلك ، وكل عضو يضعف بعدم الاستعمال ، وهذا ينطبق على عضو التنفس

واذا وصل جهاز تنفسك الى حد الكمال نتيجة لما بذلت من مجهود ، فسيمكنك ان تجنى ثمار هذا المجهود فى أشكال مختلفة : ستشعر بفائدته خصوصا عندما يتطلب عملك العقلى شيئا من التركيز ، فالتنفس السطحى يؤدى الى بطء الدورة الدموية ، وهذا يؤدى بدوره الى ضعف التركيز ، حتى يصبح صعبا ، كما يصبح العمل مملا . ولا يصبح العمل العقلى نفسه مجهدا الا اذا أصبح مملا !

ويجب أن يكون تنفسك حرا كاملا عندما تقوم بأى عمل عقلى . وكلما كانت الأعمال التى تقوم بها صعبة كلما وجب أن يكون تنفسك عميقا . وبعض الأعمال اليدوية تؤدى الى الشعور بالملل والضيق لأنها تؤدى الى ضعف التنفس ، وهذه الحالة شائعة جدا كما فى حالة رفع الاثقال ، أو حينمايستلزم العمل الانحناء . ويجب فى مثل هذه الأحوال أن يكون التنفس حرا مستمرا ، كما يجب ألا يحول دون هذه الحركة الطبيعية حائل ، والا كانت العواقب سيئة

وعليك ان تحتفظ بتنفسك عميقا كاملا حينما تضطرب مشاعرك نتيجة الخوف والقلق ، وذلك كما فى المقابلات الهامة وعند زيارة الاطباء التى تؤدى عادة الى الشعور بالقلق ، وحيث يصاب الانسان بالتوتر العصبى المصحوب بالتنفس

السطحى . واذا لم يكن فى استطاعتنا ابعاد الخوف والقلق فلا أقل من تخفيف حدتهما . والتنفس العميق يخفف من حدة التوتر ، وبذلك تصبح المشاعر السالبة أضعف مما كان متوقعا .

وفى زحمة الحياة لا يجد كثير من الناس متسعا من الوقت للقيام بتمارين التنفس ، وكثيرا ما نسمع بعض الناس يرددون هذه العبارة : « ليس لدينا متسع من الوقت نستطيع فيه التنفس » ، معبرين عما يعانون من متاعب الحياة . وربما امتاز هؤلاء الناس بالكفاية فى العمل ، ولكن تنقصهم الدراية بوظائف عقولهم وأجسامهم . فعليك أن تتنفس تنفسا عميقا كلما سنحت الفرصة . ولتغير من نظام معيشتك كلما أمكن ، بحيث تجد الوقت الملائم لتأدية مثل هذه التمرينات . لقد كرس كثيرون شطرا من أوقاتهم للقيام بخدمات انسانية . وهم يستحقون الشكر والتقدير من أجل هذه الروح الطيبة ، ولكنهم لم ينصفوا أنفسهم لأنهم لم يخصصوا أوقاتا يمارسون فيها تمرينات التنفس . وأنا واثق أنك ان أوليت هذا الموضوع ما يستحقه من العناية فسوف تشعر بأهمية هذه التمرينات . وسوف لاتنظر اليها على انها موضوع ثانوى ، كما انك سوف لا ترضى بأن يكون تنفسك كيفما اتفق . كما اننى على يقين من انك ان ثابرت على ممارسة تمرينات التنفس الصحيح لشهور قلائل ، حتى يصبح تنفسك نشطا لا يعتوره الخمول ، فسوف تستفيد من ذلك فائدة تلازمك مدى الحياة : سوف تشعر بالحيوية والنشاط ، بعد ان كنت

نصف حى ، وسوف تستمتع بالصفاء والراحة بعد ان كنت عصبيا متوترا ..

والخلاصة ..

١ ـ انك يجب أن تحتفظ بجهاز تنفسك سليما اذا أردت ان يكون تنفسك صحيحا .

٢ ـ يمكنك أن تزيد من قوة تنفسك الطبيعية بالتمرين الفردى بعض الوقت .

٣ ـ حاول أن تحتفظ بتنفسك كاملا ثابتا اذا حلت بك مشاعر الخوف أو القلق أو الغضب أو الانقباض . فاذا فعلت فسوف يكون تأثير هذه المشاعر عليك أقل مما تتوقع ، وسيكون زوالها أسرع .

٤ ـ تزداد فائدة تمارين التنفس اذا كانت مصحوبة بتمارين بدنية بسيطة .

٥ ـ حاول دائما ان توفر الوقت الذى يمكنك ان تمارس فيه تمارين التنفس ، خصوصا فى الصباح الباكر .

الفصل الثانى : السيطرة على الجسم

الاسترخاء العضلى يؤدى الى الاسترخاء العقلى !

• **من** أصعب الأمور ان تحمل الشخص المتوتر الأعصاب على الاعتقاد بأن الاسترخاء العضلى يؤدى آليا الى الاسترخاء العقلى ، غير أن أبحاث الأطباء المتخصصين وكذلك الأبحاث المضطردة قد أثبتت هذه الحقيقة التى ينبغى أن نسلم بها ونؤمن ايمانا صادقا ، لأنها الوسيلة الفعالة للوصول الى

الهدوء العقلى . ذلك لأن التوتر العقلى لا يشعر به الانسان ، كما أن مقاومته عسيرة ، وكلما حاولنا مقاومته ازداد سوءا ، لأن المقاومة تزيد الاجهاد حدة !

واذا بحثنا أصل العلة وجدنا أن التوتر العقلى يكون مصحوبا دائما بالتوتر البدنى الذى يجعلنا نشعر عن طريق الفعل المنعكس بالاعراض الجسمية التى تضايقنا . ويمكننا ان نزيد الأمر وضوحا فنقول انه اذا لم يكن هناك توتر بدنى فلا يمكن أن يكون هناك توتر عقلى ، فهما يسيران جنبا الى جنب .. وهذه حقيقة يتوقف عليها كثير من النتائج .

وأول ما يجب أن نفعله للوصول الى الاسترخاء العضلى هو أن نبدأ فى اعادة تدريب العضلات كما فعلنا فى حركات التنفس ، لأن الأولى قد اعتادت التوتر الضار ، بينما اعتادت الأخرى الكسل والتباطؤ . واعادة تدريب العضلات هدفها أن نعيدها الى حركتها الطبيعية السهلة التى أرادتها لها الطبيعة ، لأن تقدم المدنية وحياة السرعة التى نحياها هى التى أدت بالانسان الى هذه الحالة السيئة .

دع عقلك يسترجع ذكريات الطفولة حينما كنت طفلا تحيا حياة طبيعية : تستلقى على ظهرك .. ترفس الهواء بساقيك كما يحلو لك وذراعاك الى جانبيك تحركهما فى استرخاء . وبصرف النظر عن نوبات الغضب التى تصاحب الطفولة فان هذا الجسم الغض لم يكن يشكو التوتر ، وهذا هو أسلوب الاسترخاء الذى يجب أن نتبعه فى حياة النضج . انها عملية بطيئة تدريجية ، فانك قد تعودت التوتر على مر السنين فأصبح من الصعب التخلص منه فى أيام ، ولكن مهما

كنت ضجرا فانك اذا داومت على العلاج فسوف تستريح فى النهاية . اننا نندفع فى طريق الحيـاة بعيون مقفلة الى أن نتعثر فجأة ، وكما أن المصائب لا تخلو من النفع فان فترات التوتر العصبى لا تخلو من الفائدة . وما دمنا قد اعتدنا عادات التنفس الطبيعى وتحكمنا فى ابداننا تحكما يبعدها عن التوتر فانه يصبح من الصعب الرجوع الى العادات القديمة ، وهاتان هما الدعامتان اللتان يرتكز عليهما صرح قوتنا وهدوئنا .

وإذا أردنا اصلاح أمر من الأمور فان الأجدر بنا أن نعرف تماما موطن الداء ، ولذلك يتعين علينا هنـا أن نعرف متى يحدث التوتر : فاذا رفعت ذراعك وجعلتها أمامك وأطبقت قبضة يدك ببطء وقوة فانك سوف تشعر بحساسية خفيفة تمتد على طول الذراع الى الكتف ، وما هذه الحساسـية الا التوتر . وكذلك اذا جعلت قدمك فى الوضع الذى يجعلهـا صلبة فان نفس الحساسية تمتد على طول الساق الى الفخذ . وأنت تحس هذا التوتر لأنك ركزت تفكيرك فيه ، مع انه كثيرا ما تحدث مثل هذه التوترات دون أن تشعر بها ، كما انهـا كثيرا ما تحدث ـ للأسف ـ دون أن يكون هناك داع لحدوثها .

ومعنى هذا اننا نندفع ببطء فى تيار هذه العادة الضـارة التى تكلفنا كثيرا لأنها تؤدى الى الاجهاد دون الوصول الى نتيجة حقيقية ، فهى تعطل الدورة الدموية وتؤدى الى بطء حركة الجسم وكل هذه الأمور لا تحدث دون أن تترك أثرا سيئا فى العقل .

ويجب أن نقول أن الجهود التى تؤدى الى انقباض العضلات قليلة النفع فى محاولة الوصول الى حالة الاسترخاء ، كما يجب

أن ننظر الى هـذه المسـائل نظرة جدية ، ويستحسن أن نخصص لمثل هذه التمرينات وقتا معينا كل يوم ، وربما كان انسب وقت لذلك هو ما بعد الغـداء ، واذا لم يتيسر ذلك فيمكن ممارستها فى أى وقت ولكن يجب المحافظة على نفس الموعد كل يوم ان أمكن ، ويكفى لذلك من نصف سـاعة الى ساعة . وعليك أن تتخير مكانا هادئا بعيدا عما يعطلك عن القيام بهذا التمرين . ثم ان عملية الوصول الى حالة الاسترخاء البدنى يجب أن تتم تدريجا ، واذا جد ما يعوق الوصول الى هذه الحالة كان على الشخص أن يبدأ من جديد .. والآن وقد اتخذنا الخطوات التمهيدية علينا ان نقوم بتأدية التمرينات : ابدأ بأن تتخذ وضع الاضطجاع على الفراش أو أحد المقاعد المريحة بحيث تجعل الذراعين والساقين فى وضع مريح بقدر الامكان ، ثم ارفع احدى الذراعين ببطء محاولا أن تستشعر التوتر أثناء ذلك ، ثم ارجع بالذراع ببطء الى وضعها الأول ، وعندما تصل الى هذا الوضع حاول بقدر الامكان أن تدرك انك لا زلت تشعر بتوتر طفيف ، فاذا شعرت بذلك فهذا يدل على أن الذراع ليست فى حالة اسـترخاء تام بل اسـترخاء جزئى ، والغرض من هذه التمرينات هو تخفيف جدة التوتر حتى ينعدم الشعور به .. وهذا التمرين يحتاج الى درجة كبيرة من المهارة كما يحتاج الى مثابرة حتى يزول التوتر تماما .

ثم افعـل بالذراع الأخـرى ما فعلت بالذراع الأولى ، واسترح قليلا ، وبعد فترة الاستراحة ارفع كل ساق على حدة ببطء ملاحظا التوتر كما فعلت فى المرة السـابقة ، ثم

استرح مرة أخرى أطول مدة ممكنة . ويحسن حينما تحاول أن تتعلم أى فن ان تبدأ فيه بتؤدة وتتناوله جزءا جزءا .. والاسترخاء هو بوجه عام « فن » ، أى يجب ان تعتبر ما ذكرناه آنفا هو البداية . وبعد الانتهاء من تمرينات الأذرع والسيقان اضطجع محاولا تركيز فكرك فى اراحة هذه الأعضاء وهى تتجه ببطء لترتكز على المساند ، واحتفظ بالأيدى مفتوحة والأصابع مرتخية مكونة نصف دائرة .. ويجب فى

بادىء الأمر أن تكون العينان نصف مغمضتين، وعليك أن تغمض عينيك كلما قربت من حالة الاسترخاء ، ولا تنس أن تتنفس تنفسا عميقا سهلا طوال وقت التمرين .

الاسترخاء يتطلب التفرغ والتركيز ..

• **وأهم** شىء فى الاسترخاء هو أن تتفرغ له ، فاذا حاولت أن تفعل شيئا آخر غير الاسترخاء صعب عليك الوصول الى ما تسعى اليه ، فاعتبر جسمك آلة تحاول اصلاحها .. وكما أن اصلاح السيارة مثلا يستلزم تجنيب آلتها أية حركة خارجية ، كذلك فى الاسترخاء يجب أن تتجه كل جهودك الى حركات الاسترخاء نفسها .. فلاتهتم بالأفكار والمشاغل التى تملأ رأسك عادة ، بل ركز اهتمامك للوصول بالأعضاء الى حالة الشعور بالاسترخاء والراحة .. واذا شعرت بالرغبة فى النهوض فاذكر أن هذه هى عوارض الحالة التى نحاول علاجها ، وانك اذا خضعت لهذه الرغبة فسوف تؤخر العلاج ، لذلك يجب ألا تتحرك وأن تلزم الهدوء بدلا من محاولة النهوض ، وعندئذ ستضعف هذه الرغبة بالتدريج .

فاذا داومت على تأدية تمرينات الذراعين والساقين لبضعة أيام ، فابدأ بعد ذلك فى ممارسة التمرين التالى وهو خاص بعضلات الرقبة والجذع ، ويستحسن أن تجعل الرقبة ترتكز على شيء ثابت بقدر الامكان ، فاذا كنت فى الفراش فضع شيئا على الوسادة يكون أكثر صلابة منها . والتمرين هو عبارة عن تحريك الرقبة وهى فى حالة استرخاء من جانب الى آخر .. أى حاول أن تتخيل الرقبة كرة متصلة بالجسم بقطعة من الخيط، فاذا تخيلت ذلك تمام التخيل أصبح من المستحيل أن تشعر بأى توتر فى عضلات الرقبة . واذا قمت بتحريك الرقبة بهذه الطريقة مرات قلائل فاجعلها تهبط بثقلها ببطء على ما كانت ترتكز عليه أثناء التمرين .

وتمرينات الجذع بسيطة جدا ، وهى عبارة عن رفع الجسم ثم جعله يهبط بثقله كأنه كيس مملوء بالدقيق أو البطاطس ، فيجب ان تتخيله ثقيلا بالدرجة التى تجعله يغوص فى الفراش او المقعد . واذا أديت التمرينين السابقين كما يجب أصبحت ملما بالطريقة التى تجعلك تصل الى حالة الشعور بالتوتر الذى يشمل معظم أجزاء جسمك ، وكذلك تكون قد تعلمت كيف تصل بجميع أعضائك الى درجة الاسترخاء .

أما فى الدرس الثالث ، فاجعل جسمك فى حالة استرخاء تام ، فى الوقت الذى لاتقوم فيه بأية حركة فعلية سوى تحريك الرأس كما سبق ، ولكن بلطف ، وفى حالة الذراعين والساقين والجذع اجعل فكرة محاولة رفعها مسيطرة عليك مع تخيل شدة ثقلها . وقد تكون هناك تمرينات أبسط من

هذه ولكن يستحسن الاقتصار عليها .. واستمر فى الايحاء الى نفسك بأن أعضاءك ثقيلة ككتل الرصاص . وبعد تركيز فكرك فى هذه المسألة لبضع دقائق اعمـل على الاستمرار فى اقناع نفسك بهذا الاحساس . اغمض عينيك واسترخ أطول مدة ممكنة ..

والمعتقد أن تأدية هـذه التمرينات الثـلاثة بدقة وعناية ستجعلك تصل الى معرفة كل ماتريد معرفته عن الاسترخاء البدنى . وربما كان من الممكن وضع تمرينات أكثر صـعوبة ولكن يحتمل أن تكون عديمة النفع .

الاسترخاء فن .. يحتاج الى مران

• **ذكرنا** أن الاسترخاء فن والفن يحتاج الى المران ، وانك اذا عرفت أسس هذا الفن تمام المعرفة انتهت فترة تعليمك وأصبحت فى غير حاجة الى مزيد من التمرينات ، وأصبح من السهل عليك ممارسة الاسترخاء . وأنت فى محـاولة تعـلم العزف على البيان تبدأ بالتمرن على العزف بالأصابع الخمس، ولكنك سوف لا تستمر على ذلك حينما تصـبح قادرا على العزف ، اذ يمكنك أن تجلس الى البيان وتقوم مباشرة بعزف ما تشاء من القطع الموسيقية .. وكذلك فى حالة الاسترخاء ، حينما تصبح ملما تمام الالمام بالدروس الثلاثة الآنفة الذكر يمكنك أن تجلس أو ترقد وتمارس الاسترخاء توا دون أن تلجأ الى البدء بايجاد حالة التوتر أو حتى التفكير فيها . وفى الواقع يستحسن الاقلال من هذا التفكير بقدر الامكان .

وهناك نقطة هامة فى الموضوع تستحق الالتفات وهى ان

كل شيء يجلب السرور يكون سهل الاداء ، فالرجل الذى يجد لذة فى عمله لا يشعر بوطأته أو صعوبته ، فكلما جعلنا من الاسترخاء متعة حصلنا منه على أكبر الفوائد ، لأنه يجعلنا نشعر بالبهجة والرضاء ... فلتبدأ بالنظر الى موضوع الاسترخاء على انه واجب يتحتم اداؤه ، ثم تتدرج بعد ذلك فتعتبره عملا مسليا سارا تؤديه لذاته بصرف النظر عن فائدته للعقل والجسم على السواء .. وسوف تشعر أثناء القيام بتمرينات الاسترخاء الكامل بالراحة الممزوجة بالنشاط . انه شعور يصعب وصفه فى كلمات ولكننا نعرف انه ينشأ عن حالة من الراحة المصحوبة بالنشاط التام فى الدورة الدموية ، اذ تشعر بوخز لذيذ فى القدم والأصابع ناشيء عن دورة دموية حرة لا يعوقها توتر عصبى !

واذا أنهضت نفسك بعد ذلك وجدت انك تنظر الى الأشياء حولك نظرة تغاير تلك التى كنت تنظر بها اليها قبلا ، وتبدو الأشياء أكثر وضوحا وجاذبية .. كما يبدو الناس الذين يتحركون حولك على حقيقتهم . وهذه أشياء يجب أن يكون لها اعتبارها فى هذا الصدد ، وهى انك فى حالتك الطبيعية الخالية من التوتر ترى الاشياء كما هى على حقيقتها ، دون ما شيء يفسد حكم العقل كما يحدث لك فى حالة التوتر العصبى .

والآن وقد سيطرت على أسرار الاسترخاء ، أصبح عليك أن تستخدم القوة الجديدة التى حصلت عليها فى أعمالك اليومية .. وصار فى وسعك أن تمشى كما تشاء ، محركا ساقيك الي الفخذين بدلا من التحرك كالانسان الآلى او

الانسان ذى الأرجل الخشبية .. وبات فى مقدورك ان تتكلم بتؤدة وثقة ، بدلا من الفأفأة والثأثأة الناشئة عن قصر التنفس .. وأن تجلس الى مكتبك مستريحا دون أن تثنى ساقيك تحت المقعد . وفى الواقع ان التوتر الذى فارقك أثناء قيامك بتمريناتك يجب ألا يعود ثانية فيعوق نشاطك أثناء القيام بأى عمل .

وسوف يسهل عليك أن تتحكم فى جسمك اذا آمنت انت بذلك ، واعتياد التحكم يقويه .. ولا بد أن تشعر ببعض التوتر أثناء النشاط ، ولكن يجب ألا يكون هذا التوتر شديدا أو مؤلما . وفى الوقت الذى تشعر فيه بهذا الألم يعتبر التوتر غير طبيعى .. فكن حذرا ، وأسرع بالتوقف بقدر الامكان ، واعمل على استعادة توازنك بتأدية تمرينات التنفس العميق لبضع دقائق . واسترخ ، اذ لا فائدة من مقاومة الشعور بالتوتر ، وستنهزم أمامه باستمرار حتى اذا كنت تعتقد أنك فى منتهى الصحة والقوة .

واذا أردت أن تكون صحيحا ، فلا بد أن تسير وفق نواميس الطبيعة ، وسيأتى الكلام فيما بعد عن أحد هذه القوانين التى كثيرا ما يخالفها الناس

والخلاصة ..

١ ـ أن التوتر العقلى يقل اذا كانت كل عضلات الجسم فى حالة استرخاء .

٢ ـ لا تنتظر حتى تشعر بأنه يمكنك الاسترخاء ، لأنك لو انتظرت فربما تظل تنتظر الى الأبد . لذلك حاول أن تسترخى مهما كانت الظروف .

٣ ــ واذا تعلمت فن الاسترخاء عن طريق التمرينات الثلاثة الآنفة الذكر فانك سوف لا تنساه أبدا ، ولكنه ككل الفنون لا يمكن اتقانه الا بالاستمرار فى ممارسته من حين لآخر ..

الفصل الثالث : التوازن والاعتدال

الملل والفراغ أشد ضررا بالجسم من المجهود البدنى !

• **انك** لا تستطيع أن تتأمل الطبيعة ولو تأملا عابرا دون أن تلاحظ أن كل شىء يسير وفق قوانين ونظم معينة : فنمو أوراق الشجر وسقوطها ، والمد والجزر ، وشروق الشمس وغروبها ، كل هذه الأمور وآلاف غيرها تمثل النظام الثابت الهادىء الذى يخالفه بعض الناس طوال حياتهم .. فى حين ان الاعتدال فى كل شىء يعتبر حجر الزاوية فى بناء الصحة والسعادة .

وحياة الانسان تكتنفها حالتان ، هما النشاط والراحة . فاذا استطاع المرء التوفيق بينهما تمتع بالصحة والعافية . وفى هذا المجال ينبغى أن تكون كفة الراحة هى الراجحة . ولا تعنى الراحة بالضرورة وقت الفراغ ، فربما كان لدى الانسان الكفاية من وقت الفراغ ، ولكنه لجهله بالأسلوب الصحيح لاستغلاله فانه يعجز عن متابعة عمله ، نتيجة للاجهاد ..

والاجهاد العقلى والملل الناشئان عن الفراغ يؤديان بالجسم الى الدمار بأسرع مما يؤدى اليه الاجهاد البدنى ، لأن الانسان المجهد الجسم فى استطاعته أن يسترد قواه اذا ركن الى

الاسترخاء .. كما ان الشخص الذى يعانى الملل فى امكانه أن يبعد عنه هذا الملل بزيادة النشاط .. فهى – بوجه عام – مسألة موازنة . واذا اختل هذا التوازن فليس من السهل فى بادىء الأمر أن نسترجعه ، فمن الصعب على الرجل المجهد فى العمل أن يسترخى ، كما أنه من المتعب للرجل الملول أن يبعد عنه الملل بالنشاط . واسترجاع التوازن فى الحالتين يحتاج الى كثير من الصبر والمثابرة ، ولا يشعر الانسان بلذة الحياة الا اذا تم له ذلك .

والمعتقد أن سبب اختلال التوازن فى معظم الحالات راجع الى زيادة النشاط ، فان شهوة الوصول الى المركز والسلطة ، والطمع فى الثروة ، والكفاح فى سبيل التفوق على المنافسين .. كل هذه الأمور الباطلة تدفعنا الى بذل مجهودات تفوق طاقتنا الطبيعية ، فلا نجد وقتا للراحة ، معتقدين ان أوقات الراحة تذهب هباء !

وقيمة نشاطنا مرتبطة بالأسلوب الذى نصرف به أوقات الفراغ ، ففى هذه الأوقات يمكننا أن ندخر احتياطيا من الطاقة العصبية يمكننا أن نصرفه فيما يليها من أوقات النشاط والعمل . ولكن كيف نستعمل شيئا لا نملكه ؟ .. طبعا ذلك مستحيل . ويتضح من هذا أن أوقات الفراغ أكثر أهمية واعظم نفعا من اوقات العمل والنشاط .

واعتياد الاسترخاء والتنفس بالطريقة التى ذكرناها آنفا يمكننا من اختزان احتياطى كبير من الطاقة العصبية ، وكثيرا مايصاب الناس بانهيار أعصابهم كنتيجة لاجهاد غير متوقع . وبدراسة أسلوب حياتهم السابقة نجد أنهم لم يتخذوا الأهبة

لمثل هذه الظروف الطارئة ، فساروا فى حياتهم على غير نظام موضوع أو خطة مرسومة ، مضيعين أوقات فراغهم سدى ، منغمسين فى العمل انغماسا وصل الى حد الاجهاد .. فحيثما كانوا يظنون أنهم يأخذون قسطهم من الراحة كانوا فى الواقع يبذلون من الطاقة كما لو كانوا منهمكين فى أعمالهم .. فلما فاجأتهم المتاعب لم يجدوا لديهم طاقة احتياطية تسعفهم فى مثل هذه الظروف ، واذا بعملهم الذى استغرق كل حياتهم يصبح الآن عبئا ثقيلا ، وهكذا يمكن اعتبارهم « محدودى الدخل » من الناحية النفسية !

وهذا التصرف يدل على قصر النظر ، فاذا كان يتعين علينا ـ حين تكون مواردنا المادية محدودة ـ ان نتصرف بحكمة فى حدود هذه الموارد ، فنعمل على أن نقتصد ولو قليلا من المال الذى ينفعنا وقت الشدة .. فان الأمر نفسه ينطبق تماما على مواردنا من الطاقة العصبية .

لتكن أوقات راحتك مثمرة .. كأوقات عملك

• **وأهم** عامل فى الاحتفاظ بالحياة المتوازنة هو السعى لتحقيق هدف معين ، بوسائل معقولة ، وأن تعمل فى سبيل ذلك بجد ، فتشعر بحاجتك الى الراحة ـ التى تصل اليها بالاسترخاء ـ وتجعل أوقات راحتك مثمرة كأوقات عملك ، وحينئذ تشعر بالرضاء والطمأنينة .

والذى يعيش وليس له هدف يسعى اليه ، لا يشعر بالراحة والاستقرار .. فهو لا يستخدم طاقته استخداما طبيعيا ، ولا يشعر بالصحة والحيوية اللتين تلازمان التعب

الطبيعى ، بل يشعر بأنه لم يحقق رغباته ، وان ليس هناك غرض يعمل لأجله ، ومن ثم فهو لا يستحق الراحة التى يبتغيها . فلا غرابة اذن اذا ازداد قلقه نتيجة لذلك !

ويمكن القول هنا أن المبالغة فى الاسترخاء ضارة كالمبالغة فى النشاط والعمل ، لذلك يجب أن يكون هناك توازن بين الاسترخاء والعمل . ولتأخذ مثلا على ذلك احدى عضلات الجسم ، فاذا وقعت هذه العضلة تحت توتر مستمر فانها لابد أن تضعف ، وكذلك اذا استمرت مسترخية وقتا طويلا فانها سرعان ما تضمر ، لعدم الاستعمال ، وهذه هى حال جميع القوى الحيوية فى الجسم .. فالتوازن لا يمكن الوصول اليه الا بتبادل النشاط والراحة بنسبة متقاربة .

واذا اختل التوازن اختلالا كبيرا اصبح من الصعب فى بادىء الأمر الوصول الى الاسترخاء ، ولكن يمكن الوصول اليه بالمثابرة . واذا أمكن الوصول الى استرخاء جزئى كان من السهل أن يصبح النشاط عاديا وطبيعيا ، وهذا بدوره سوف يجعل الوصول الى الطور الثانى من الاسترخاء أقل صعوبة ، وهكذا .. طور يمهد للآخر ، الى أن يسترد التوازن تدريجيا

وكلما اشتدت حاجتنا الى الاسترخاء كان الوصول اليه صعبا . وليست هناك أية فائدة من أن تعتقد انه لا يمكنك أن تصل الى حالة الاسترخاء ، فكل انسان يمكنه أن يسترخى ، مهما شعر بالضيق وباضطراب التفكير . ولئن دلت التجارب على ان مثل هذه الحالات تجعل الاسترخاء أكثر صعوبة ، الا انه من المؤكد أن هذه المشاعر المؤلمة لا تجعل

الاسترخاء « مستحيلا » ،ولذلك يجب أن نحاول الوصول اليه ، ولا بد أن نصل الى ما نريد بالرغم من وجود هذه العقبات !

وأخيرا ، فهذه المشاعر التى تعوق الاسترخاء ماهى الا اشارة التحذير من الطبيعة بأن التوازن العصبى قد اختل اختلالا خطيرا ، وبات علينا أن نبادر باتخاذ الخطوات اللازمة لاصلاح مافسد ، لأن التأخر سوف يؤدى الى زيادة الحالة سوءا .

وليس من الضرورى وصف الهوايات كعلاج للوصول الى حالة التوازن ، واذا كان لابد من وصفها أصبح من الضرورى استعمال الدقة فى اختيارها .. وقد كانت الهوايات سببا فى انقاذ الكثيرين من الاصابة بالانهيار العصبى .

ولما كان يحدث أحيانا ان يستطيع الانسان استعمال عقله فى الوقت الذى يعجز فيه عن استعمال جسمه ، وأحيانا أخرى يعجز عن استعمال عقله بينما ينشط جسمه ، لذلك يجب أن نعنى بالجسم والعقل معا فنعمل على تقويتهما . وعلى الذين يمارسون أعمالا عقلية أن يتخذوا هوايات بدنية - يتحمسون لها - تستلزم النشاط والحركة . وكذلك على الذين يمارسون أعمالا يدوية ان يتخذوا هوايات تستلزم أعمال الفكر ، وبذلك يمكن حفظ التوازن كما يمكن الاحتفاظ باحتياطى من الطاقة العصبية يلجأ اليه الانسان اذا ما فاجأته المتاعب . ويجب أن يحتفظ المرء بالتوازن فى كل أدوار حياته ، فلا تسرف في استعمال طاقتك العصبية أثناء وقت

الفراغ ، بل خصص للاسترخاء المفيد شطرا من أوقات الفراغ . ولتكن لك أهداف محددة وأغراض معينة تعمل على تحقيقها والوصول اليها . ولما كان الاندفاع يؤدى الى الاجهاد، فلتخفف من عناء العمل بممارسة هواية مختارة . وبهذا الأسلوب يمكنك أن تهيىء الفرصة الملائمة للاحتفاظ بعقلك هادئا مسترخيا . والتوازن يؤدى الى الاعتدال ، وهذا بدوره يمهد السبيل الى الراحة والهدوء .

والخلاصة ..

١ ـ انه لا يمكنك أن تكون رصيدا من الطاقة العصبية الا بايجاد التوازن بين أنواع النشاط المختلفة ، وبذلك يسهل الوصول الى حالة الاسترخاء .

٢ ـ ان أوقات الفراغ هى فى الواقع أفيد وأهم من أوقات العمل ، لذلك يجب الا نضيعها سدى .

٣ ـ يجب أن يكون لكل انسان هواية ، ومن المستحسن أن تكون مخالفة لعمله .. فالذى يمارس أعمالا لا تستلزم الحركة يجب أن يتخذ هواية تستلزم ممارستها التواجد فى الخلاء .. والذى يقوم بأعمال يدوية يجب أن تكون هوايته من النوع الذى لا يجهد الجسم .

٤ ـ يجب أن يكون لك هدف محدد وخطة مرسومة ، والا أصبحت عرضة للتقلقل وأصبح الوصول الى الاسترخاء عسيرا .

الفصل الرابع : الايحاء

• **الايحاء** هو من أقوى العوامل التى تؤدى الى تهدئة الأعصاب ، كما تؤدى الى اثارتها ! .. وقد استخدمت الأفلام فى روسيا لمعرفة أثر الايحاء فى مرضى الأعصاب ، فدلت النتائج على ان فيه مجالا لعلاج حالات مثل الصرع والهياج . وقد ذكرنا هذه الحقيقة كدليل على قوة الايحاء ، للذين لا يؤمنون بفائدته !

ونحن فى جميع لحظات حياتنا معرضون لتأثير الايحاء الخارجى ، غير أن بعضنا أكثر تأثرا بالايحاء من البعض الآخر . والذين يعانون التوتر هم فى العادة أكثر حساسية من غيرهم ، ولهذا السبب يجب أن نتعلم كيف نقاوم فعل هذا المؤثر الخارجى ، وذلك بالممارسة المنتظمة للايحاء الذاتى .. فعندما تخف عن كاهلك أعباء العمل ، تخيل مناظر الطبيعة الجميلة : الأزهار والأشجار التى يداعبها النسيم ، والبحر بأمواجه الصاخبة ، والنهر بمياهه الرقراقة ، والسماء الزرقاء الصافية ، والنجوم المضيئة ، والجبال الشامخة .. الخ .

.. ويمكنك أن تتمتع بهذه المناظر كل يوم فى عالم الخيال اذا أردت ، وكلما تخيلت هذه الاشياء تخلل حياتك الصفو والهدوء ، لأنك بذلك توحى الى نفسك بأن الحياة فى الواقع مليئة بالمسرات والجمال بالرغم من المتاعب الظاهرية .

ثم هناك الفكاهة ، وهى علاج الهموم بوجه عام .. ويمكنك أن تخفف من تأثير المشاعر المكبوتة بأن تجلس على المقعد

هادئا ، مفكرا فيما رأيته أو سمعته من الأمور التى تثير الضحك . وربما تكون جالسا وحدك ، يبدو العبوس على وجهك، ومع ذلك فاستعادتك لفكرة مضحكة تجعلك تستبدل العبوس بالابتسام .. وان ابتسامة واحدة لكفيلة بتحريك الدورة الدموية وايجاد الشعور بالاسترخاء .. فلتفكر دائما فى مزيد من الفكاهة ، وسرعان ما تشعر بأنك أصبحت شخصا آخر . واذا كان رصيدك من الفكاهة محدودا فاستعن بالكتب الخاصة بها ، اذ ربما كان الضحك أحسن دواء للأعصاب المتوترة .. ويسود الاعتقاد بأنه كان يمكن انقاذ كثيرين من الانتحار بقليل من المرح والضحك ، فلا تدع الوقار يحول بينك وبين الافادة من الجانب الباسم من الحياة . واذا خلوت الى نفسك فاترك لخيالك العنان لاسترجاع القصص المرحة المضحكة .. واعمل على أن تختلط بالأشخاص المرحين المتفائلين ، البعيدين عن الهموم ، وابتعد عن المتبرمين بالحياة ، المتشائمين ، لأنهم سيكونون سببا فى اثارة أعصابك والقضاء على هدوئك .

أمانة كبرى فى عنق الكتاب ومحررى الصحف !

• **وللكلمة** المطبوعة سواء كانت حسنة أو سيئة ، أثر فعال . وقد تنبه محررو الصحف الى هذه الحقيقة ولذلك نتوسل اليهم أن يتجهوا بالقراء الى ما ينفعهم لا الى ما يؤذيهم . فالحوادث المثيرة تؤذى الذين يشكون التوتر ، ويحسن بنا عند قراءة الصحف اليومية وغيرها من المطبوعات أن ندقق فيما نقرأ ، فنترك جانبا أخبار الجريمة والانتحار وتفصيلات

الحوادث وما شابهها من المواد، لأن قراءة مثل هذه الموضوعات لا فائدة منها . واذا فكرت قليلا فسوف تجد فى كل صحيفة يومية مواد مفيدة ، فاقرأ مثل هذه المواد لتشعر بالاطمئنان، وهى خير لك من قراءة الأخبار المثيرة التى تؤدى بالعقل الى الاضطراب .

ويستحسن اذا أردت أن يكون للقراءة ايحاء حسن أن تتبع فى قراءتك للصحف اليومية وسيلتين : أولاهما الاحتفاظ بمذكرة خاصة ، وثانيتهما ان تعلق اطارات تحوى كلمات مأثورة أو حكما أو ما شابه ذلك ، فأنت لا بد ستعثر كل يوم أثناء قراءتك للصحف على كلمات مأثورة أو أمثال سائرة يمكن أن تكون عونا لك ، ويحسن ان تدون مثل هذه الكلمات فى مذكرتك قبل أن تنساها وبعد ذلك يمكنك فى فترات الراحة أن تعيد قراءتها ، وستؤدى المداومة على قراءتها الى حفظها بالتكرار ، فتستفيد منها .. وبالنسبة للمأثورات التى تعلق على جدران حجرات النوم أو أماكن العمل يجب أن تختار ما كانت له فائدة من ناحية الاسترخاء ، واذا لم تتمكن من شراء حاجتك من هذه المأثورات من الأسواق يمكنك أن تقوم بصنعها بنفسك .

ويحسن قبل أن نترك موضوع الايحاء أن نذكر أن انسب الأوقات لممارسة الايحاء الذاتى هو عند الاستيقاظ مباشرة ، وقبل النوم . والأفكار التى تسرع الى احتلال رؤوسنا عند الاستيقاظ صباحا ليست سارة فى العادة ، وذلك مثل الأفكار الخاصة بالعمل وهى من النوع المقلق الذى يلازم الانسان ويضايقه .. وهذه يجب أن تنتزعها من ذاكرتك فورا ، بأن

تنظر خلال النافذة الى السماء الزرقاء الصافية ، والأشجار والأزهار الباسمة ، والطيور المغردة ، ثم تتمطى وتقوم بتأدية تمارين التنفس العميق ..

قل لنفسك أن الحياة جميلة وابدأ فى الغناء والصفير ، ثم اعمل على أن تنسى مشاغلك أثناء الاستحمام والحلاقة وارتداء الملابس ، ثم تمتع بتناول افطارك فى جو من المرح .. وستندهش عندما تعرف أن هذه الطريقة يمكن أن تثبت بحكم العادة ، لأن الاحساس بفائدتها يشجع على الاستمرار فيها ، والاستمرار والمثابرة يثبتانها ..

وكذلك فى المساء عندما تأوى الى فراشك ، لا بد أن تتزاحم على رأسك الأفكار والمشاغل ، فاعمل على أن تتخلص منها بأن تتخيل المشاهد الجميلة التى مرت بك أثناء النهار ، كما لو كنت تشاهد عرضا لأحد الأفلام .. وتذكر دائما انه لا يمكنك أن تفكر فى موضوعين فى وقت واحد ، وأن لك الحرية فى أن تختار بين أن تفكر فى الأمور السارة أو أن تفكر فى الأمور المقلقة .. فاعمل على استغلال هذه القوة لتصبح مسيطرا على أفكارك .

والخلاصة ..

١ ـ انتهز الفرص لكى توحى الى نفسك بأن آمالك سوف تتحقق .

٢ ـ فكر فى المسائل المريحة واقرأ الموضوعات التى توحى اليك بالراحة ، وتحدث الى من ترتاح اليهم من الناس .

٣ ـ أنت أكثر سيطرة على أفكارك مما تظن . فدرب خيالك

فى أوقات راحتك على الاتجاه الى المنـاظر المبهجـة والحوادث السارة .

٤ ـ لاتذكر متاعبك للناس .

٥ ـ الفكاهة هى أعظم صمامات الأمان للأعصاب المتعبة .. فكر فى الفكاهة واقرأها واستمع لها ثم اضحك ..

الفصل الخامس : الضوضاء

• **ان** علاقة الضوضاء بموضوع الاسترخاء لها أهميتهـا البالغة ، لأن الضوضاء من العوائق التى تحول دون الاسترخاء ، ولكننا نعتقد مع ذلك أننا مخطئون فى التهويل فى أمر الضوضاء لأنها ـ اذا قورنت بظروف الحياة المعقدة ـ تعتبر أقلهـا أهمية . والمعتقد اننا لو عشنا حياة صحيحة طبقا لنواميس الطبيعة فسوف يكون ضرر الضوضاء بالأعصاب طفيفا ، فى حين أن عاملا واحدا من العوامل الأخرى مثل الخوف أو القلق يكفى للاصابة بانهيار الأعصاب .. ولهذا فاننا نعتبر الخوف من الضوضاء وما تسببه من المتاعب ، مجرد عارض من أعراض توتر الأعصاب ، وليس سببا لها .

واذا آمنت بأن الخوف من الضوضاء عارض من أعراض المرض ، أصبح لزاما عليك أن تعمل على التخفيف من هـذا التوتر ، باتباع النصائح التى ذكرناها . ومن المحقق انك لا تكون فى حالة طبيعية ، ما لم تكن قادرا على احتمـال قدر معقول من الضوضاء ، سيما وانه ليس من المتوقع أن تخف حدة الضوضاء فى المستقبل ، بل من المحتمل أن تزداد بمرور

الوقت ، ولذا كان واجبا عليك اما أن لا تبالى بها - لكيلا تظل تعانى آثارها - واما أن تحاول الهرب منها .. وليس أمامك الا هذين الحلين ، والواقع أن كليهما غير مجد ، ولكن اذا هدأت أعصابك فسوف لا تكون بحاجة الى أى من الحلين !

ونحن فى العادة نعزو الضوضاء الى الآلات ، ولكن العمال القائمين على هذه الآلات أقل اصابة باضطراب الأعصاب من غيرهم من طوائف العمال ، فكيف نعلل ذلك ؟ هناك سببان ، أولهما ان المشتغلين بالصناعات المذكورة ينتخبون عادة من الرجال الأصحاء ، أقوياء البنية ، وانهم عادة لا يشكون الا من ارتفاع أثمان المكيفات .. وثانيهمـــا انهم قلما يشـــعرون بالضوضاء لأن عقولهم مشغولة بمراقبة الآلات ، لا بالضوضاء الصادرة عنها ، ومن جهة أخرى فان الشغف الشديد بالعمل هو أقوى حائل يحول دون التفكير فى مثل هذه الأمور .

وتأثير الضوضاء فينا تأثير نسبى ، وهو بالقدر الذى نسمح لها به . وكلما كانت أعصابنا مرهفة كان شعورنا بها شديدا . واذا كنا فى استرخاء تام فاننا لا نتأثر الا من الأصوات الهادرة المزعجة ، أما اذا كانت أعصابنا مرهفة فاننا ننزعج من مجرد مرور قطة !

ومن الخطأ أن نفكر فى « الهرب » من الضوضاء ، والفكرة غير مستساغة من الناحية الاخلاقية لأنها تقلل من تقدير الشخص لذاته ، وتشعره بأنه ليس فى حالة طبيعية ، ثم انها غير مقبولة من الناحية الاقتصادية لأنه حيث تكون الضوضاء يوجد المال كما توجد الفرصة لكسب العيش !

وفى الوقت نفسه اذا كنت تشكو توترا حادا فى الأعصاب



كان عليك أن تلجأ الى ضاحية هادئة بعض الوقت . واذا قضيت فى الريف أسابيع قلائل حيث يكون فى استطاعتك أن تمارس تمارين الاسترخاء والتنفس فانك سرعان ماترجع الى حياتك العادية سليما معافى . والملاحظ أن كثيرين من رجال الأعمال الذين يعيشون فى المدن اذا قضوا عطلتهم السنوية فى مكان هادىء فانهم يجنون فائدة أكبر مما اذا قضوا هذه العطلات فى الأماكن المزدحمة الصاخبة .

وعلى أى حال اذا كنت تعيش فى مكان كثير الضوضاء فعليك أن تنتقل الى مكان هادىء حيث تستطيع أن تمارس تمريناتك . ويمكنك أن تعرف مقدار ما حصلت عليه من فائدة اذا لاحظت درجة تأثرك بالضوضاء، ولا تسرع بالهرب من الضوضاء، فكلما كنت متمتعا بأعصاب سليمة كان تأثرك بالضوضاء

طفيفا .. وسيأتى الوقت الذى تشعر فيه بأنك تفضل الضوضاء المعقولة على السكون الموحش ، فاذا غمرك مثل هذا الشعور كان ذلك دليلا على انك فى حالة طبيعية .

والخلاصة ..

١ – اذا كنت لا تتحمل قدرا معقولا من الضوضاء فهذا دليل على انك لست فى حالة طبيعية .

٢ – يقل تأثرك بالضوضاء كلما زادت معرفتك بقواعد الاسترخاء ..

٣ – وحتى يتم لك ذلك أقلل من اهتمامك بالضوضاء ما أمكن بدلا من الشكوى منها والتألم بسببها .

٤ – انك تتأثر بالضوضاء بقدر اهتمامك بها وملاحظة تأثرك بها . وجه اهتمامك الى أشياء أخرى غيرها وبذلك تتجنب الشعور بالتعب منها .

الفصل السادس : الألوان

• **لقد** أدى تأثير الألوان على الاعصاب الى استخدامها فى العلاج تحت اسم « العلاج بالألوان » ، والواقع أن اطلاق هذا الاسم على ذلك النوع من العلاج يدل على ماله من أثر . فمن الواضح أن الانسان يشعر عادة فى الأيام الصافية المشمسة بالانتعاش ، كما يشعر فى الأيام المكفهرة الجو بالانقباض والضيق ، وعلى كل حال فان الانسان المتوتر يكون أكثر حساسية من غيره ، بينما الشخص القوى الأعصاب ، المتزن ،

قلما يتأثر بتقلبات الجو .

والحياة اليوم أكثر بهجة وجاذبية ، وحتى الأشياء العادية البسيطة التى كانت تبدو أمامنا فى الماضى قاتمة أصبحت الآن زاهية جذابة ، والألوان الزاهية تنعش النفس وتجعل للاشياء العادية رونقا وجاذبية . وعلى الشخص المرهق الاعصاب أن يوجه معظم اهتمامه الى الألوان نفسها ، واذا كانت الأعصاب ثائرة فان هناك ألوانا خاصة أكثر اثارة لها ، خصوصا اذا ظل الانسان تحت تأثيرها مدة طويلة . وتصبح المسألة من الأهمية بمكان اذا استعملت المصابيح الملونة وقتا طويلا كما هو الحال فى انجلترا حيث يضطر الناس الى استعمال الأضواء الصناعية وقتا طويلا وحيث يسيئون استعمالها . فاللون الأحمر مثلا له أثر مهيج للاعصاب ، مع أن هذا اللون ربما كان أكثر استعمالا فى المصابيح من أى لون آخر لأنه يبدو مريحا موحيا بالشعور بالدفء ، واللون الأصفر له أثر مهيج هو الآخر ، وهو قريب من الألوان الصناعية غير الملونة .

وللونين الأخضر والأزرق ـ وخصوصا الاخير ـ أثر مهدىء مريح للاعصاب ، وتستعمل المصابيح الملونة عادة فى المساء حينما نكون بحاجة الى الاستعانة على النوم بالهدوء ، ولذلك نحسن صنعا اذا استعملنا اللونين الأزرق او الأخضر لا الأحمر أو الأصفر فى تلوين المصابيح ، واللون الازرق أفضلها جميعا لانه يناسب حجرات النوم كما يناسب غيرها من الحجرات . ويجب أن تكون الألوان المنبهة هى أول شىء تقع عليه العين عند الاستيقاظ صباحا ، ولذلك يحسن ان تطلى

جدران حجرة النوم باللون الكريم الفاتح ، وتكون ألوان الجدران أكثر جاذبية اذا قرن اللون الكريم الفاتح باللون الأخضر التفاحى .

وعلاوة على ان اللون الأصفر منبه للاعصاب فانه يعتبر بديلا لأشعة الشمس التى يتوقون الى رؤيتها صباحا فى بعض البلاد وقلما يرونها . ويضاف الى الألوان الاربعة الشائعة الاستعمال لونان آخران هما البنى والأشهب ، ولهما أثر سلبى ولذلك يجب أن نستعمل اللونين الأزرق والأخضر لما لهما من الاثر المهدىء ، واللونين الاحمر والاصفر لما لهما من الأثر المنبه .

ويجب أن نلفت النظر الى مسألة أو مسألتين لهما ارتباط بالأضواء والظلال ، وهى أنه يستحسن عند القيام بتمارين الاسترخاء ألا تكون الحجرة شديدة الضوء ، ولذلك يجب اسدال الستائر قليلا ، على أن لا يكون المكان مظلما مقبضا . وللسبب نفسه اختر الوضع الذى يكون فيه ظهرك الى النافذة حتى اذا أغمضت عينيك تسربت الى العينين كمية من الضوء ومن السهل أن تختبر ذلك بنفسك .

وفى الصيف حينما تكون أشعة الشمس قوية يستحسن أن تستعمل منظارا ملونا ، وهناك ارتباط واضح بين العيون المجهدة والأعصاب المتوترة ، وبصرف النظر عن أثر الضوء فان التوتر سيؤدى سريعا الى شعور العينين وما بينهما بالألم ، وبالعكس فان الألم المتسبب عن الضوء الشديد يؤدى الى اضطراب الاعصاب .

وكلمة أخيرة عن الألوان : ان للملابس الزاهية تأثيرا منشطا

فى نفس الشخص والأشخاص المحيطين به ، ولو استغنينا عن استعمال الملابس الصارخة الألوان لظلت ملابسنا محتفظة ببهجتها وجمالها .

ويلاحظ أن الأشخاص الذين ينقصهم الذوق السليم يستعملون دائما الملابس القاتمة ، فهم يلائمون بين ملابسهم وأذواقهم بدلا من أن يحاولوا ترقية أذواقهم بمراعاة الأذواق الشائعة عند اختيار ملابسهم .

والخلاصة ..

١ ــ اذا أردت أن تستخدم ألوانا خاصة لمدد طويلة فيجب أن تتذكر اللونين الأخضر والأزرق كلونين نافعين للاسترخاء ، واللونين الأحمر والأصفر كلونين يستخدمان للتنبيه .

٢ ــ تسهل عملية الاسترخاء فى الأضواء الخافتة .

٣ ــ يجب أن تقى عينيك من الاجهاد الناشىء عن ضوء الشمس الساطع باستعمال النظارات الملونة .

٤ ــ يجب أن يكون جو منزلك مفرحا بقدر الامكان ، كما يجب أن تتأنق فى ملبسك لان الالوان القاتمة مقبضة ، والاكتئاب عدو الاسترخاء

الفصل السابع : الطعام

● **لسنا** نرغب فى أن نتناول موضوع الطعام بشىء من التفصيل ، ولكن هناك مسألة أو مسألتين خاصتين بالتغذية لهما علاقة بموضوع الاسترخاء :

أولاهما أن الذين يعانون التوتر يصابون عادة بالهزال ، وهؤلاء يرغبون عادة فى استرجاع مافقد من وزنهم والرجوع بأجسامهم الى ما كانت عليه قبل الاصابة بالهزال . والأعصاب تستفيد عادة مما يغطيها من اللحم ، فزيادة الوزن تشعر الانسان بالاتزان والقوة . وفيما يتعلق بالأشخاص العصبيين فان زيادة الوزن لا تعتمد على الغذاء بقدر ما تعتمد على أسلوب تناوله ، فأنت تستفيد من غذائك فائدة محققة حتى لو تناولت نصف ما اعتدت تناوله اذا كان ذلك فى جو يسوده المرح والبهجة ، ووجهت عنايتك الى مضغ الطعام مضغا تاما . وقد دلت التجارب الشخصية على أن الأشخاص الذين يسرعون فى تناول طعامهم ، كما لو كانوا يتناولون آخر زادهم، هم الذين يصابون بالهزال الشديد .. فان الانسان لا يحصل من غذائه على الفائدة المرجوة اذا تناوله بالطريقة السالفة ، علاوة على انه ليس هناك شىء يؤدى الى الشعور بالتوتر والضيق كالمعدة الممتلئة بكتل من الطعام تناولها الانسان على عجل فلم يتم مضغها ، وغالبا ما يستمر مثل هذا الشعور بالضيق الى الوجبة التالية . واذن فينبغى ان تعتاد تناول غذائك فى جو هادىء مرح . ولا فائدة من القول بأن ذلك غير ممكن ، لأن هذا متيسر فى الواقع ، والى ان تألف ذلك عليك بالقراءة الخفيفة فى الصحف اليومية وقت تناول الوجبات . ولتخصص لكل وجبة وقتا كافيا ، ولا تبرح حجرة المائدة الا عندما ينتهى ذلك الوقت ، اذ عليك أن تحاول دائما أن تشعر بلذة الطعام ، لأن اهتمامك بذلك سيجعلك تتباطأ فى تناوله ، كما سيجعلك تبتعد بعقلك عن التفكير فيما يكدر !

وما يشعر به العصبيون من ضعف لا يمكن علاجه بالاكثار من الأغذية الدسمة ، وانما يعالج بتناول الأغذيه الخفيفة ، باعتدال ، فى جو مبهج . والطعام الخفيف يحفظ العقل صافيا والجسم نشطا . ومحاولة زيادة الوزن بالافراط فى الطعام تأتى بالضرر لأنها تؤدى الى عرقلة الدورة الدموية ، كما تؤدى الى احتقان أعضاء الجسم المختلفة . ولا فائدة من الاسراع فى زيادة الوزن لأنه سرعان ماتتلاشى هذه الزيادة اذا تعرض الانسان لأقل اثارة أو غضب . فحاول أن تبنى جسمك بتؤدة ونظام ، وذلك بتناول كميات معتدلة منتقاة من الطعام.

واللبن والأغذية المكونة منه هى أطعمة مثالية ، خصوصا اذا استعملت أثناء النهار . وعليك بتناول الفاكهة الى جانب الأغذية اللبنية ، وهما معا يكونان غذاء صحيا لا نظير له . وقد أكد « والتر بتكن » فى كتابه « لا تهتم » فائدة اللبن كغذاء ، فهو يقول أن الجير الذى يحتويه اللبن له فائدته فى تهدئة الأعصاب .

وتقوم التغذية على مبدأين أساسيين هما : تجنب حموضة الدم ، والاحتفاظ بالكبد سليما . ولا شىء يسبب سرعة تهيج الأعصاب مثل الحموضة . وأكبر دليل على انتشار هذا المرض ما تراه من الاقبال العظيم على شراء المساحيق والأشربة القلوية . ومما يساعد مساعدة فعالة فى العلاج ، الاقلال من تناول اللحوم وقصرها على وجبة واحدة فى اليوم، والاستعاضة عنها بالأسماك والجبن والبيض . ويحسن أن تكثر من تناول السلطات الطازجة ، خصوصا الخس والكرفس، مع الاقلال من استهلاك السكر والفطائر بأنواعها المختلفة .

والسكر الأسمر الخشن أقل تكوينا للحموضة من السكر الأبيض ، وأعظم فائدة منه .

وكثير من العصبيين مصاب بأمراض الكبد ، وذلك لأن الأعصاب المجهدة وقلة الاسترخاء لهما أثرهما المباشر على الكبد . وأهم الأسباب جميعا هو الحرمان من أعظم مقو للكبد ألا وهو التمرينات العنيفة فى الخلاء . وكلنا يعرف أن الدهنيات كالزبد والقشدة أغذية مفيدة للاعصاب ، ولكننا هنا أيضا نجد ان لها أثرا ضارا اذا أفرطنا فى تناولها ، فاذا عجز الكبد عن تأدية وظيفته بالنسبة لهذه الأغذية قلت قيمتها الغذائية وأصبح الانسان وقد بدا عليه الشحوب والشعور بالاجهاد . ولذلك يجب الاقلال من الدهنيات واللحوم والسكريات .

واذا كنت عرضة لأمراض الكبد فاستعمل عصير الليمون النقى فى أى وقت ، لأنه مفيد فى مثل هذه الحالات ، وفائدته سريعة . وهو أفضل من استعمال العقاقير لأن لها رد فعل مضعف ، وذلك بعكس عصير الليمون لأنه علاج طبيعى مفيد .

وهناك أغذية كثيرة يحسن الاستغناء عنها ، ويكفى الاقتصار على نصف الأغذية التى اعتدنا تناولها . والمشكلة تحل نفسها اذا أحسنا اختيار طعامنا وتحكمنا فى شهيتنا ، فان للنهم عواقب وخيمة ، ولم يخلق بعد من يجرؤ على مخالفة القوانين الطبيعية . والاقتصار على الأغذية الصحية البسيطة هو أهم الوسائل للاحتفاظ بالجهاز العصبى سليما قويا . فلتذكر ذلك دائما عندما تدخل حجرة المائدة لتناول طعامك .

والخلاصة ..

١ ـ اجعل الأغذية البسيطة المفيدة أغذيتك المفضلة لأن للاغذية الدسمة آثارا عكسية .

٢ ـ تمهل فى تناول غذائك . واذا لم تتح الفرصة للتمهل بسبب ضيق الوقت فاترك ما تبقى من الطعام ولا ضرر فى ذلك .

٣ ـ تجنب الأطعمة التى تزيد نسبة الحموضة فى الدم لأن مثل هذه الاطعمة تؤدى بالاعصاب الى التوتر . واللحوم والسكر الأبيض هى أكثر الاغذية ضررا .

٤ ـ احتفظ بكبدك صحيحا والا أصبت سريعا بالتوتر والتعب .

٥ ـ اكثر من اللبن والأغذية اللبنية ما أمكن . واذا كنت لا تميل الى مثل هـذه الأطعمة فينبغى أن تعود نفسك عليها .

الفصل الثامن : أمثلة عملية

• **كنت** واثقا عند وضع هذا الكتاب اننى سوف أصادف فريقين من القراء : الفريق الأول هو الذى وصل الى الدرجة التى يشعر فيها انه أصبح فى حاجة الى العلاج ، وليس أمام هذا النوع من الناس الا أن يهتم بجميع النقط التى ذكرتها ، وليس هناك طريق قصير للوصول بالأعصاب الى حالة الاسترخاء اذا كانت هذه الأعصاب قد ظلت وقتا طويلا تعانى التوتر .. فبمجهودك الخاص ، وبالصبر والمثابرة ، ستتمكن

من الرجوع الى حالتك الطبيعية ، ولا شيء غير ذلك .

والفريق الآخر من الناس – وربما الأغلبية – يشمل أولئك الذين يحيون حياة طبيعية ولا يشعرون بأعراض المرض ، ولكن الحياة بما يكتنفها أحيانا من المتاعب والمشاق تجعلهم يسعون الى معرفة الوسائل التى تمكنهم من ممارسة الاسترخاء ليصبحوا قادرين على مواجهة الارهاق والتوتر ، فهم يؤمنون بالمثل القائل بأن الوقاية خير من العلاج ، كما انهم يريدون ان يتجنبوا الآلام والمتاعب التى تنشأ عن الاستمرار فى حالات التوتر . وهؤلاء هم العقلاء ، فلطالما أكدت انه أسهل للانسان أن يلزم الطريق السوى من أن يرجع اليه بعد ان يكون قد حاد عنه . بل ان ذلك ليس أسهل فحسب، ولكنه أيضا أوفر فى الوقت والمال والمجهود . .

ولذلك فقد رأيت أن أعرض فى هذا الفصل الختامى لحياة نوعين من الناس ، لتطبيق ما ذكرته من المبادىء ، وليس من المستطاع بالطبع أن تأخذ كل نوع من الأعمال على حدة ، ولكن عملك يدخل دون شك فى نطاق أحد النوعين :

السيد « ب » رجل أعمال من النوع المعتدل ، متوسط العمر ، ويبدو للانسان العادى أنه متمتع بالصحة وانه لا يشكو علة ، أللهم الا شعوره بالكلال واحساسه المستمر بالاجهاد ، وهذا ليس بمستغرب فى هذه الأيام لأن أى عمل يستلزم القلق وانشغال البال المستمر . وبما أن هذه الحالة تعتبر عادية فسأتناول اخطاء الرجل الأساسية فى معيشته ، وأولها انه منهمك فى عمله انهماكا تاما ، وهذا راجع الى أنه شديد الحساسية ، لايمكنه ان يترك أى شيء للاكفاء من

مساعديه ، وهذا معناه انه يظل من الصباح الى وقت النوم مشغول الفكر بعمله . وبدلا من أن يتمهل قبل الافطار وفى أثنائه فانه يسرع لكى يصل الى عمله قبل موعده . ان مثل هذا الشخص يجب أن يعود نفسه عدم التفكير فى العمل الى أن يحين موعد البدء فيه ، وقد يكون ذلك صعبا أحياناولكنه يصبح ممكنا اذا حزم أمره على ذلك .

ويحدث نفس الشيء عند الظهيرة . انه يستطيع أن ينام قليلا بعد تناول وجبة الغداء وبذلك يستطيع أن يستفيد فائدة كبيرة ، ولكنه يظن أنه ان فعل ذلك يضيع وقتا طويلا ، فيتوق الى الرجوع الى عمله . وكل انسان يمارس أعمالا مجهدة وتتجاوز سنه الأربعين يجب ان يأخذ قسطا من الراحة بعد تناول غدائه ، فهى الوسيلة المثلى التى تؤدى الى اراحة الأعصاب . وقد اعتاد بعض العقلاء من رجال المال ومديرى الأعمال التوقف كلية وقت الظهيرة عن أعمالهم لمدة ساعتين ، لايسمحون خلالهما لأى انسان أن يعكر عليهم صفو خلوتهم الهادئة ، وهم يمضون هذا الوقت فى الاسترخاء ، ولم يمنعهم ذلك من النجاح فى أعمالهم ..

وهناك عادة لم ينجح السيد « ب » فى الاخذ بها وهى التحرر من التفكير فى العمل عند ذهابه الى البيت فى المساء ، فهو لا يكف فى الواقع عن التفكير فى عمله حتى فى حجرة النوم ، ولا يقرأ عند الافطار الا الصفحات التى تتناول المسائل المالية فى الصحف اليومية . وفى المساء يصرف الساعات الطوال فى قراءة الصحف التى تتناول شؤون التجارة .. الخ .. ولئن كان من واجب كل انسان أن يلم

بدقائق عمله ويهتم به ، الا انه ليس معنى ذلك أن يجهد نفسه بتركيز تفكيره باستمرار فى موضوع واحد ، فتنويع التفكير ضرورى للوصول الى حالة الاسترخاء العقلى .

والسيد « ب » لا ينام جيدا ، لأنه لا يحاول أبدا أن يجد فترات يسترخى فيها استرخاء تاما أثناء النهار ، ولو كان قد درس مبادىء الاسترخاء الجسمى والتنفس العميق ومارسها أثناء النهار وبعد الوجبات ، لكانت هذه وحدها كفيلة بالوصول به الى التمتع بالنوم العميق . ومثل هذا الشخص لا يعجز فقط عن ممارسة الاسترخاء اذا سنحت الفرصة ، ولكنه أيضا يسبب لنفسه التوتر أثناء العمل دون ضرورة . انه بطبيعة الحال مضطر الى كثرة الكلام ، وهنا نلاحظ شيئين : انه يتكلم بسرعة مفرطة ، فى الوقت الذى تكون فيه عضلات الحنجرة والفك متوترة ، وعلى الشخص الذى يضطر الى كثرة الكلام أن يعود نفسه الكلام من الرئتين والحجاب الحاجز ، ولا يحتاج ذلك الا الى القليل من المران . والبعد بأعضاء الصوت عن التوتر يساعد على الوصول الى حالة الاسترخاء ، والسرعة فى الكلام هى سرعة فى حركات الجسم ، كما أن انشغال العقل بالتفكير فى المسائل المعقدة أمر مضاد للصحة والطمأنينة .

وقد لاحظت أشياء أخرى بالنسبة للسيد « ب » ، وهى انه حينما يكلم شخصا آخر يحرك جسمه ، ويصحب كلامه الايماء بذراعيه وتجعيد جبهته . ولا يهم كثيرا اذا كان يفعل ذلك مرة أو مرتين ، ولكن الاستمرار على ذلك طول النهار معناه الاسراف فى الطاقة العصبية الثمينة . وهذا الاسراف هو

الذى يجعل الاسترخاء صعبا . وكل هذه العادات ليس لها هدف ولكنها تحول دون الوصول الى نتائج مرضـيـة . وفى استطاعة السيد « ب » وآلاف غيره أن يتعلموا كيف يقلعوا عن هذه العادات بالتدريج ، ويحتاج ذلك الى قليل من التفكير وكثير من قوة الارادة .

وبالاهتمام بالأمور القليلة البسيطة التى ذكرناها يصبح السيد « ب » بمأمن من الشعور بالتعب والاجهاد ، ويشـتد اقباله على العمل ، فى الوقت الذى يزداد فيه شعوره بلذة هذا العمل ، فتختفى نصف متاعبه البسيطة ويصبح النصف الآخر أقل تعقيدا وأقل أثرا .

* * *

. **والحالة الأخرى** هى لأحد الكتبة الذى سـوف نطلق عليه اسم السيد «ج» ، وعمله بعيد عن المسؤوليات الكبيرة ، ولذلك فهو نفسه بعيد عن الاصابة بالقلق الذى يعطل الاسترخاء .. كما انه ليس مضطرا الى كثرة الكلام والنقاش ، وعمله من النوع الذى يعتبر مملا ، ولذلك فهو يشعر دائما بأنه يجب أن يدفع نفسه لتأدية عمله دفعا ، ومع أنه لا يكره هذا العمل الا انه لا يشعر فى تأديته بلذة حقيقية .. وهو يحس بالتعب دائما آخر النهار ولا يعرف لذلك سببا ، مع أن هذا التعب راجع الى حد كبير الى عجزه عن الاحتفاظ بقوته الجسمية . وعلى كل حال سوف لا نتناول هذا الموضوع الآن ولكن ما نريد أن نوجه اليه الأنظار هو أن معظم هذا التعب ناشىء عن التوتر المدمر .. فالسيد « ج » لم يمارس التنفس العميق ولا حتى

أثناء القراءة ، وهذا راجع الى أنه غير شغوف بعمله ، لأن الشغف بالعمل يؤدى الى تقوية التنفس كما أن قلة شغفه بالعمل تجعله شديد الحاجة الى ممارسة التنفس العميق حتى يعتاده ، وهذا سوف يوفر عليه التنهدات العميقة التى تلازمه فى فترات متعددة أثناء النهار . وسوف يقل شعوره بالملل الناشىء عن العمل .

بل اننا من طريقة جلسة السيد « ج » الى مكتبه ندرك انه لم يمارس فن الاسترخاء الجسمى ، ففخذه متصلبة غير مرنة ، وساقاه منثنيتان تحت المقعد ، وهذه الجلسة تسبب التعب والاجهاد . فعليه بين حين وآخر أن يستشعر ثقل جسمه على المقعد ويترك ساقيه معلقتين بخفة بفخذيه .. وهو يمسك القلم بقوة بين أصابعه عند الكتابة ، بدلا من أن يمسكه بخفة . ثم انه يكتب بسرعة مدهشة ، متأثرا بالاعتقاد الخاطىء بأن هذا الاسلوب يوفر الوقت ، بينما المعروف أن التمهل فى الكتابة لا يضيع وقتا كبيرا بل انه على العكس يوفره . لأنه يقلل من الأخطاء والعوائق ، ثم أن التمهل معناه استرخاء للعقل والجسم معا .

وأكبر خطأ يرتكبه السيد « ج » هو فى طريقة استعمال عينيه ، لأنه ينسى انه يظل ينظر الى الأوراق البيضاء ساعات طويلة ، ولمعان الورق يجهد العينين . ويزيد من هذا الاجهاد انه يحدق فى الورق بعقل وعينين مجهدين ، ولذلك يجب عليه أن يغمض عينيه قليلا ليستطيع أن يرى ما أمامه بوضوح . وليس ذلك فقط بل أن استرخاء العينين يمهد لاسترخاء الجسم كله . واول ما تفعله عندما تشعر بالحاجة الى

الاسترخاء هو أن ترخى الجفنين وتتركهما عند الكتابة مسبلين ، وسيحاولان بعد قليل أن يرتفعا مما يدل على بدء توترهما ، ولذلك فان علينا أن نرجعهما الى ما كانا عليه .

وما ذكرناه بشأن هاتين الحالتين ينطبق على معظم الناس الذين يقومون بالأعمال التى لا تستلزم الحركة . وقبل أن نختم حديثنا نرى لزاما علينا أن نوجه كلمة الى السيدات من القراء ، فأولئك اللائى يعملن فى المكاتب أو يمارسن أعمالا أخرى يمكنهن أن يستفدن من الاخطاء التى ورد ذكرها فى الحالتين السابقتين .. وأولئك اللائى يقمن بالاشراف على منازل ، خصوصا تلك التى تحوى أطفالا صغارا ، يجب أن يعرفن جيدا أنه يجب عليهن أن ينقطعن فترات عن العمل أثناء النهار . وعليهن أن يضعن نظاما ينفذنه باستمرار، كأن يلجأن الى أمكنة هادئة للراحة لمدة عشر دقائق، حيث يتناولن الشاى أو بعض الأشربة الساخنة ، أو يدخن .. ذلك أن نظام التنفس والاسترخاء البدنى أثناء العمل ينطبق تمام الانطباق على ربات البيوت كما ينطبق على غيرهن من الناس . ولا شىء يجعل ممارسة هذا العمل سهلة الا السير على نظام مرسوم . فلتضعى نظاما دقيقا تسيرين عليه : اعملى بقدر الامكان على أخذ قسط من الراحة قبل وبعد كل وجبة طعام .

والسيدات المتزوجات أكثر اخلاصا واعظم تضحية بأنفسهن ، ولكنهن يدفعن ثمن ذلك غاليا فى النهاية . والمرأة من الناحية النفسية أشد حساسية وأكثر رقة من الرجل ، ولكن يجب ألا يحول اخلاصها لواجبها دون القيام بعملية الاسترخاء الضرورية . وبمعنى آخر يجب عليها ألا تكون

قصيرة النظر فيما يختص بحاجاتها وبدرجة احتمالها .

واتخاذ الاسترخاء « عادة » ، مسألة تهمنا جميعا . كما أن دراستها والاهتمام بها تجنب الآلاف من الناس الاصابة بأمراض ارتفاع ضغط الدم عند بلوغ الخمسين .. كما انها ربما تحمى آخرين من الاصابة بالأمراض العصبية ، فكثيرا ما نرى أشخاصا من أرباب الأعمال تهتز أيديهم بشكل واضح عندما يضعون لفافات التبغ فى أفواههم ، بل وترتجف أجسامهم ورؤوسهم . واعتقد انه كان فى الامكان تجنب مثل هذه الحالات لو كان هؤلاء الأشخاص قد عرفوا كيف يمارسون الاسترخاء قبل ذلك بعشرين سنة . انهم يقومون بأعمالهم خير قيام ولكن حالتهم الصحية ليست على ما يرام فى الواقع .

ويمكنك مهما كانت سنك أن تمارس الاسترخاء . ولكن كلما أسرعت كان ذلك أكثر فائدة ، وهذا هو الحال فى كل فن . والجسم والعقل أكثر قابلية واستعدادا أثناء الشباب . والاسترخاء يجعلك تحتفظ بالشباب ان كنت لا زلت شابا . وان كنت قد جاوزت سن الشباب ساعدك على الاحتفاظ بما بقى من قواك ومكنك من الاستفادة بها على أحسن وجه .

والخلاصة

١ ــ التمهل فى الكلام والكتابة يساعد على الاسترخاء .

٢ ــ لا تسمح للعمل أن يطغى على كل أفكارك . اجعل أوقات الطعام وفترات ما بين العمل أوقات استجمام وراحة .

٣ ــ استرح قليلا بعد كل وجبة ، كلما أمكنك ذلك .

٤ ـ لا تكثر من الايماء أو تحريك الجسم أثناء الكلام .
٥ ـ اراحة الجفون وعضلات العين من الأمور التى تمهد للاسترخاء .

مبادىء أساسية فى فن الاسترخاء

أولا : تخطىء اذا اعتقدت أن مشاغل الحياة ومتاعبها تحول دون التمتع بالهدوء والشعور بالسعادة . تأكد دائما أنك لست تحت رحمة المؤثرات الخارجية .

ثانيا : لا تكن سببا فى أن تجعل حياتك أكثر تعقيدا مما يجب . تذكر دائما أن الاقتصاد فى الأمانى والرغبات يؤدى الى توفير الطاقة العصبية .

ثالثا : لا تيأس من الوصول الى حالة الاسترخاء التام . سر فى طريقك بعزيمة وصبر ، وأعلم أن الطبيعة منزهة عن الخطأ ولكن لا يمكن حثها أو دفعها .

رابعا : لا تحاول مقاومة الاجهاد العقلى ، لأن ذلك يزيد النار اشتعالا . ارخ عضلاتك واغمض عينيك قليلا اذا شعرت بأنك فى طريقك الى التوتر .

خامسا : لا تحرم نفسك من أوقات تتمتع فيها بتناول الطعام أو بتأدية التمارين أو بالنوم . وتأكد أنه لا يمكنك أن تشعر بالسعادة والقوة اذا اجهدت جسمك ولم تعطه حقه من الراحة .

تجنب أمراض القلب والأوعية الدموية

لتنجو من الموت المفاجىء !

• **ان** تنشئة جيل من القادة يتولون شؤون الصناعة والعلوم والشؤون المالية والسياسية وشؤون الانتاج يحتاج الى عدة سنين من الدراسة والمران والخبرة ، ولكن معظم هؤلاء القادة معرض للموت الفجائى فى لحظات بسبب الاصابة بالنوبات القلبية المفاجئة أو النزيف المخى غير المتوقع أو بأمراض هبوط القلب أو بأمرض الأوعية الدموية .

وتدل تقارير الأطباء عن أسباب الوفيات على أن ثلاثة من كل خمسة أطباء تتراوح أعمارهم بين ٣٥ و ٦٠ سنة يموتون بسبب النوبات القلبية أو النزيف المخى أو أمراض الجهاز الدموى . ويحاول الطب الآن الحيلولة دون الاصابة بنوبات القلب الفجائية والاصابة بتصلب الشرايين ، أشد أعداء الانسان فتكا . وتدل الاحصائيات على أن متوسط العمر فى ازدياد مضطرد ، بحيث أصبح من المتوقع أن يعيش الى سن الثمانين من كان متوقعا ألا تتعدى سنه الخامسة والثلاثين !

ولقد اتسعت فرص الحياة أمام الرضع والأطفال لكى يبلغوا سن الشباب ، بعد أن أمكن التغلب تماما على الامراض المعدية التى كانت تصيب الأطفال . وكذلك ازدادت فرص التقدم فى العمر أمام الشيوخ الذين بلغوا السبعين وما فوقها وذلك باكتشاف مضادات الميكروبات وأدوية السلفا ، وبالتقدم الذى أحرزه فن الجراحة ، وباستنباط وسائل نقل الدم ، وكذلك

بالعلاج عن طريق الحقن فى الوريد .

ومنذ ثلاثين سنة فقط كان من النادر أن تجد بين مرضى القلب من تقل سنه عن الخمسين ، وكانت حالات مرض القلب نادرة بين الأناث ، ولكننا نجد الآن أن أكثر من نصف المرضى بأمراض القلب الاكليلية تقل أعمارهم عن الخمسين ، وكثير منهم من لم يبلغ الأربعين أو الثلاثين من العمر ، كما نجد بين الأناث الكثيرات ممن يشكين من أمراض القلب ! .. ومن المعروف أن هناك بعض المهن التى يكون أصحابها أكثر تعرضا لأمراض القلب التاجية من غيرهم ، فموزعو البريد والمشتغلون بالزراعة وصيدالحيوان والذين يحيون حياة السعى والنشاط ، كل هؤلاء أقل تعرضا لمثل هذه الأمراض من المحامين والأطباء ورجال الاعمال وغيرهم ممن يحيون حياة ينقصها النشاط والحركة .. فالقلب وهو العضو المكلف بالعمل ودفع الدم الى جهاز الدورة الدموية من لحظة مولدنا الى لحظة موتنا هو أقوى أعضاء الجسم ، وقد خصص لهذا العمل وحده . وهو يقوم به على أحسن وجه ، ولكن خلايا عضلاته تحتاج الى تغذية مستمرة ..

وتغذية القلب تكون عن طريق الجهاز التاجى الشريانى وهو يختلف عن جهاز الجذع وهو الجهاز الرئيسى للجسم اذ يتكون من مئات وآلاف الشرايين الشعرية الدقيقة التى تعمل كقنوات تحمل الدم المشبع بالاكسوجين الى عضلات القلب ، ومع كل تقلص أو انكماش للقلب تذهب كمية من الدم الثمين الى خلاياه .

والدم فى سيره الطبيعى بين جدران أوعيته لا يتجلط الا اذا

حدثت تغييرات فى بعض عناصره أو اذا حدثت تمزقات دقيقة جدا فى الطبقات الداخلية الملساء المسماة « بالبطانة » ، كما فى حالات النوبات القلبية . فاذا حدث هذا التلف كون الدم جلطة تلتصق بالمنطقة المصابة من البطانة الداخلية للشريان .

واذا تقلص أحد الأوعية التاجية الهامة وظل متقلصا مدة — ربما بسبب انفعالات عاطفية كالخوف أو الغضب ، أو بسبب وجود مواد كيميائية فى الدم مثل النيكوتين ، أو بسبب مجهود جسمى عنيف مفاجىء يقع عبؤه على القلب ، أو حتى بسبب تعرض مفاجىء للهواء أو للرياح الباردة — ففى هذه الحالة تبطىء الدورة الدموية فى الأوعية التاجية ، ولكنها لا تتوقف ، فتكافح عضلات القلب وخلاياه شبه المختنقة فى سبيل الحصول على مزيد من الاكسوجين . ومثل هذه الحالة التى يفتقر فيها الدم الى الاكسوجين ربما تؤدى الى الشعور بآلام الصدر والى ضيق التنفس .

وقليلا ما يؤدى ارتفاع ضغط الدم الى تلف البطانة الداخلية للاوعية الدموية ، وكثيرا ما يحدث تجلط الدم فى الشرايين التاجية لأصحاب ضغط الدم العادى كما يحدث للمصابين بارتفاع ضغط الدم . ومما يستحق الذكر أن هناك أوعية دموية مرنة لها قابلية تحمل ارتفاع ضغط الدم، وهناك أشخاص يحيون حياة طبيعية مع اصابتهم بارتفاع شديد فى ضغط الدم ويعمرون سنين عديدة . وبالعكس هناك أشخاص أصيبوا بانفجار الأوعية الدموية بالمخ لمجرد ارتفاع طفيف فى ضغط الدم أو حتى فى حالة الضغط العادى !

ويدل كل هذا على أن أهم عامل فى الموضوع هو حالة

الأوعية الدموية نفسها : هل هى مرنة ناعمة لينة ، أو بالعكس. ان تصلب الأوعية الدموية ورسوب مواد مثل الجير والكولسترول (وهى رواسب دهنية) هى نتيجة للاصابة بارتفاع ضغط الدم وليست سببا له . وعلى كل حال فممارسة التمارين البدنية باعتدال وانتظام مدى الحياة يؤدى الى تقوية القلب كما يؤدى الى تقوية ومرونة الشرايين الرئيسية وما يتبعها من الشرايين الأصغر منها، وكذلك الشرايين الدقيقة المنتشرة كالشبكة فى كل أنحاء الجسم . والقلب الذى يحصل على التمرين المنظم المعتدل يكون أكثر كفاية وتحملا من القلب الرخو المحروم من النشاط .

ان قلة العناية بالرياضة البدنية هى أحد الأسباب التى تؤدى بالقلب الى الرخاوة ، وبالشرايين الى التصلب . يضاف الى ذلك بعض عوامل أخرى كالقلق وعدم الاستقرار العاطفى، وربما التدخين ، والفشل فى الحياة ، وأخذ بعض الناس أنفسهم بالشدة فيما يختص بشؤونهم الخاصة .

وأثر الفشل والقلق بأنواعه المختلفة (وسوء التوافق والمتاعب الشخصية والمشاكل العديدة الأخرى) على الذين يعيشون عيشة النشاط والحركة ، وهم عرضة للتقلبات الجوية ، يختلف عن أثرها على الذين يعيشون عيشة الركود بين الجدران .. ففى كثير من حالات الموت الفجائى بسبب أمراض القلب لا يكون السبب فى الوفاة حدوث جلطة دموية بل اضطراب فجائى فى النظام الخاص بتقلصات الألياف المكونة للبطين ! .. وهنا أيضا يكون السبب هو الحياة غير الطبيعية التى يحياها الانسان ، أى حياة السرعة والاندفاع .. الحياة

التى يسيطر عليها التليفون والساعة المنبهة وحيث يقود الانسان سيارته مندفعا وسط زحام المدن . ولهذه الأسباب وغيرها من مسببات التوتر تضطرب حركة القلب البطيئة الرتيبة باستمرار كل ساعات النهار ..

.. فى حين أن العقل المسترخى والجسم النشيط يحولان دون الموت الفجائى الناشىء عن أمراض القلب والأوعية الدموية .

والآن دعنا نبحث بعض الأسباب الأخرى التى تؤدى الى الوفاة بأمراض القلب والأوعية الدموية ، ومنها :

السمنة المفرطة : يرى بعض الأطباء أن زيادة الوزن ليس لها الأهمية المعطاة لها دائما مع أن الدهنيات وما ينشأ عنها من الرواسب كالكولسترول ـ كما يعتقد كثير من الهيئات الطبية ـ لها علاقة وثيقة بسهولة تقصف الأوعية الدموية . ولكن هذا الرأى مشكوك فيه لأن من الثابت أن الدهنيات لا تتراكم بسرعة اذا كان الشخص الصحيح البنية يأكل ما يشتهى فى الوقت الذى يمارس فيه الرياضة البدنية ، لأن دهنيات الطعام سوف تزول بالاحتراق ولا يترسب منها الا القليل .

تعاطى الخمور : ومن المحقق أن الخمور ليست مضرة اذا ما استعملت باعتدال . واذا كان تعاطيها يؤدى بالانسان الى الاسترخاء كانت فائدتها محققة .

التدخين : يختلف التدخين عن تعاطى الخمور ، فكلنا نعرف أن النيكوتين الذى يحتويه التبغ يؤدى الى ضيق الأوعية الشعرية ، وانه مما لا شك فيه أنه يؤدى الى ضيق الأوعية الاكليلية للقلب .


صورة من آدابنا منذ نصف قرن
اليتيم
قصة لعميد الأدب المصري في مطلع هذا القرن
مصطفى لطفي المنفلوطي

المنفلوطى .. بعد جبران

عزيزى القارىء ..

فى العدد الأسبق ، بدأت أقدم لك سلسلة جديدة من القصص التى تمثل أدبنا العربى منذ نصف قرن .. أدب المنفلوطى ، والرافعى ، والبشرى ، وجبران ، والزيات .. أدب المقالة ، والقصة « الأدبية » ، والمحسنات اللفظية ، والاسهاب ! .. فقدمت لك فى ذلك العدد قصة « مرتا » لأديب لبنان الكبير جبران خليل جبران . واليوم أقدم لك هذه القصة التى تعتبر نموذجا لقصص « المنفلوطى » القصيرة ، وقد انتقيتها لك من كتابه المشهور «العبرات» :

اليتيم

سكن الغرفة العليا من المنزل المجاور لمنزلى من عهدقريب فتى فى التاسعة عشرة أو العشرين من عمره . وأحسب أنه طالب من طلبة المدارس العليا أو الوسطى فى مصر ، فقد كنت أراه من نافذة غرفة مكتبى وكانت على كثب من بعض نوافذ غرفته فأرى أمامى فتى شاحبا نحيلا منقبضا جالسا الى مصباح منير فى احدى زوايا الغرفة ينظر فى كتاب أو يكتب فى دفتر أو يستظهر قطعة أو يعيد درسا فلم أكن أحفل بشىء من امره ، حتى عدت الى منزلى منذ أيام بعد

منتصف ليلة قرة من ليالى الشتاء فدخلت غرفة مكتبى لبعض الشئون فأشرفت عليه فاذا هو جالس جلسته تلك أمام مصباحه وقد أكب بوجهه على دفتر منشور بين يديه على مكتبه فظننت أنه لما ألم به من تعب الدرس وآلام السهر قد عبثت بجفنيه سنة من النوم فأعجلته عن الذهاب الى فراشه وسقطت به مكانه ، فما رمت مكانى (١) حتى رفع رأسه فاذا عيناه مخضلتان من البكاء واذا صفحة دفتره التى كان مكبا عليها قد جرى دمعه فوقها فمحا من كلماتها ما محا ، ومشى ببعض مدادها الى بعض ، ثم لم يلبث أن عاد الى نفسه فتناول قلمه ورجع الى شأنه الذى كان فيه .

فأحزننى ان أرى فى ظلمة ذلك الليل وسكونه هذا الفتى البائس المسكين منفردا بنفسه فى غرفة عارية باردة لا يتقى فيها عادية البرد بدثار ولا نار ، يشكو هما من هموم الحياة أو رزءا من أرزائها قبل أن يبلغ سن الهموم والاحزان من حيث لا يجد بجانبه مواسيا ولا معينا ، وقلت لا بد أن يكون وراء هذا المنظر الضارع (٢) الشاحب نفس قريحة معذبة تذوب بين أضلاعه ذوبا فيتهافت لها جسمه تهافت الخباء المقوض ، فلم أزل واقفا مكانى لا أبرحه حتى رأيته وقد طوى كتابه وفارق مجلسه وأوى الى فراشه فانصرفت الى مخدعى وقد مضى الليل الا أقله ولم يبق من سواده فى صفحة هذا

---

(١) رام مكانه : زال عنه وفارقه .

(٢) الضارع : الضعيف النحيل .

الوجود الا بقايا أسطر يوشك أن يمتد اليها لسان الصباح فيأتى عليها .

ثم لم أزل أراه بعد ذلك فى كثير من الليالى اما باكيا ، أو مطرقا أو ضاربا بيده على صدره ، أو منطويا على نفسه فى فراشه يئن أنين الوالهة الثكلى ، او هائما فى غرفته يذرع أرضها ، ويمسح جدرانها حتى اذا نال منه الجهد سقط على كرسيه باكيا منتحبا ، فأتوجع له وأبكى لبكائه وأتمنى لو استطعت ان أداخله مداخلة الصديق لصديقه واستبثه (١) ذات نفسه وأشركه فى همه لولا اننى كرهت ان افجأه بما لا يحب وان أهجم منه على سر ربما كان يؤثر الابقاء عليه فى صدره وأن يكاتمه الناس جميعا ، حتى أشرفت عليه ليلة أمس بعد هدأة من الليل فرأيت غرفته مظلمة ساكنة فظننت أنه خرج لبعض شأنه ، ثم لم ألبث أن سمعت فى جوف الغرفة أنة ضعيفة مستطيلة فأزعجنى مسمعها وخيل الى وهى صادرة من أعماق نفسه كأننى أسمع رنينها فى أعماق قلبى ، وقلت ان الفتى مريض ولا يوجد من يقوم بشأنه وقد بلغ الامر مبلغ الجد فلا بد لى من المصير اليه ، فتقدمت الى خادمى (٢) أن يتقدمنى بمصباح حتى بلغت منزله وصعدت الى باب غرفته فأدركنى من الوحشة عند دخولها ما يدرك الواقف على باب قبر يحاول أن يهبطه ليودع ساكنه الوداع

---

(١) استبثه السر : طلب اليه أن يبثه اليه .

(٢) تقدم الى فلان بكذا : أمره به .

الاخير ، ثم دخلت ففتح عينيه عندما أحس بى وكأنما كان ذاهلا أو مستغرقا ، فأدهشه أن يرى بين يديه مصباحا ضئيلا ورجلا لا يعرفه فلبث شاخصا الى هنيهة لا ينطق ولا يطرف (١) فاقتربت من فراشه وجلست بجانبه وقلت أنا جارك القاطن هذا المنزل ، وقد سمعتك الساعة تعالج نفسك علاجا شديدا وعلمت أنك وحدك فى هذه الغرفة فعنانى امرك فجئتك علنى أستطيع أن أكون عونا لك على شأنك ، فهل أنت مريض ؟ فرفع يده ببطء ووضعها على جبهته فوضعت يدى حيث وضعها فشعرت برأسه يلتهب التهابا فعلمت أنه محموم ثم أمررت نظرى على جسمه فاذا خيال سار لا يكاد يتبينه رائيه ، واذا قميص فضفاض من الجلد يموج فيه بدنه موجا ، فأمرت الخادم أن يأتينى بشراب كان عندى من أشربة الحمى فجرعته منه بضع قطرات فاستفاق قليلا ونظر الى نظرة عذبة صافية وقال شكرا لك ، فقلت ماشكاتك ايها الاخ ؟ قال لا أشكو شيئا ، قلت فهل مر بك زمن طويل على حالك هذه ؟ قال لا أعلم ، قلت انت فى حاجة الى الطبيب فهل تأذن لى أن أدعوه اليك لينظر فى أمرك ؟ فتنهد طويلا ونظر الى نظرة دامعة وقال : انما يدعو الطبيب من يؤثر الحياة على الموت ، ثم أغمض عينيه وعاد الى ذهوله واستغراقه ، فلم أجد بدا من دعاء الطبيب رضى أم أبى ، فدعوته فجاء متأففا متذمرا يشكو — من حيث يعلم أنى اسمع شكواه —

---

(١) طرف فلان بصره : أطبق أحد جفنيه على الآخر .

ازعاجه من مرقده وتجشيمه خوض الازقة المظلمة فى الليالى الباردة ، فلم احفل بتعريضه لاننى أعلم طريق الاعتذار اليه، فجس نبض المريض وهمس فى أذنى قائلا : ان عليلك ياسيدى مشرف على الخطر ولا أحسب أن حياته تطول كثيرا الا اذا كان فى علم الله ما لا نعلم ، وجلس ناحيـة يكتب ذلك الامر الذى يصدره الاطباء الى عمالهم الصيادلة أن يتقاضـوا من عبيدهم المرضى ضريبة الحيـاة ، ثم انصرف لشأنه بعـد ما اعتذرت اليه ذلك الاعتذار الذى يؤثره ويرضاه ، فأحضرت الدواء وقضيت بجانب المريض ليلة ليلاء ذاهلة النجم بعيـدة ما بين الطرفين أسقيه الدواء مرة وأبكى عليه أخرى حتى انبثق نور الفجر ، فاستفاق ودار بعينيه حول فراشه حتى رآنى فقال : أنت هنا ؟ قلت : نعم ، وأرجو ان تكون أحسن حالا من ذى قبل ، قال ارجو ان اكون كذلك ، قلت : هل تأذن لى يا سيدى ان أسألك من أنت ، وما مقامك وحـدك فى هـذا المكان ؟ وهل انت غريب فى هـذا البلد او انت من أهليه ، وهل تشكو داء ظاهرا أو هما باطنا ؟ قال : أشكوهما معا ، قلت : فهل لك أن تحدثنى بشأنك وتفضى الى بهمك، كما يفضى الصديق الى صديقه ، فقد أصبحت معنيا بأمرك عنايتك بنفسك ؟ قال : هل تعدنى بكتمان أمرى ان قسم الله على الحياة ، وبامضاء وصيتى ان كانت الاخرى ؟ قلت : نعم ، قال : قد وثقت بوعدك ، فان من يحمل فى صدره قلبا شريفا مثل قلبك لا يكون كاذبا ولا غادرا .

أنا فلان بن فلان ، مات أبى منذ عهـد بعيـد وتركنى فى السادسة من عمرى فقيرا معدما لا أملك من متاع الدنيا شيئا،

فكفلنى عمى فلان فكان خير الاعمام وأكرمهم وأوسعهم برا واحسانا وأكثرهم عطفا وحنانا ، فقد أنزلنى من نفسه منزلة لم ينزلها أحدا من قبلى غير ابنته الصغيرة وكانت فى عمرى أو أصغر منى قليلا وكأنما سره أن يرى لها بجانبها اخا بعد ما تمنى على الله ذلك زمنا طويلا فلم يدرك أمنيته ، فعنى بى عنايته بها وأدخلنا المدرسة فى يوم واحد فأنست بها أنس الاخ بأخته وأحببتها حبا شديدا ووجدت فى عشرتها من السعادة والغبطة ما ذهب بتلك الغضاضة التى كانت لا تزال تعاود نفسى بعد فقد أبوى من حين الى حين ، فكان لا يرانا الرائى الا ذاهبين الى المدرسة أو عائدين منها ، أو لاعبين فى فناء المنزل أو مرتاضين فى حديقته ، أو مجتمعين فى غرفة المذاكرة ، أو متحدثين فى غرفة النوم ، حتى جاء يوم حجابها فلزمت خدرها واستمررت فى دراستى .

ولقد عقد الود بين قلبى وقلبها عقدا لا يحله الا ريب المنون ، فكنت لا أرى لذة العيش الا بجوارها ، ولا أرى نور السعادة الا فى فجر ابتساماتها ، ولا أوثر على ساعة أقضيها بجانبها جميع لذات العيش ومسرات الحياة ، وما كنت أشاء أن أرى خصلة من خصال الخير فى فتاة من أدب أو ذكاء أو حلم او رحمة أو عفة او شرف او وفاء الا وجدتها فيها .

وانى أستطيع وأنا فى هذه الظلمة الحالكة من الهموم والاحزان أن أرى على البعد تلك الاجنحة النورانية البيضاء من السعادة التى كانت تظللنا معا أيام طفولتنا فتشرق لها نفسنا اشراق الراح فى كأسها وان أرى تلك الحديقة الغناء التى كانت مراح لذاتنا ومسرح آمالنا وأحلامنا ، كأنها

حاضرة بين يدى أرى لألاء مائهـــا ، ولمعان حصبائها ، وأفانين أشجارها ، والوان ازهارها، وتلك القاعدة الحجرية التى كنا نقتعدها منها طرفى النهـار فنجتمع على حديث نتجاذبه أو طاقة نؤلف بين ازهارها أو كتــاب نقلب صفحاته ، أو رسم نتبارى فى اتقانه ، وتلك الخمائل الخضراء التى كنا نلجأ الى ظلالها كلما فرغنا من شوط من أشواط المسابقة فنشعر بما تشعر به أفراخ الطيور اللاجئة الى أحضـان أمهاتها ، وتلك الحفائر الصغيرة التى نحتفرها ببعض الاعواد على شواطىء الجداول والغـدران فنملؤها ماء ثم نجلس حولها لنصطاد أسماكها التى ألقيناها فيها بأيدينا فنطرب ان ظفرنا بشىء منها كأننا قد ظفرنا بغنم عظيم، وتلك الاقفاص الذهبية البديعة التى كنا نربى فيها عصافيرنا وطيورنا ثم نقضى الساعات الطويلة بجانبها نعجب بمنظرها ومنظر منـاقيرها الخضراء وهى تحسـو الماء مرة وتلتقط الحب ونناديها بأسمائها التى سميناها بها ،



« .. تلك الحديقة الغناء التى كانت مراح لذاتنا ومسرح آمالنا وأحلامنا »

فاذا سمعنا صفيرها وتغريدها ظننا انها تلبى نداءنا . ولا أعلم هل كان ما كنت أضمره فى نفسى لابنة عمى ودا واخاء ، أم حبا وغراما ، ولكننى أعلم أنه كان بلا امل ولا رجاء ، فماقلت لها يوما انى أحبهـا لانى كنت اضن بها ـ وهى ابنـة عمى ورفيقة صباى ـ أن أكون اول فاتح لهذا الجرح الاليـم فى قلبها ولا قدرت فى نفسى يوما من الايام ان أصل اسـبـاب حياتى بأسباب حياتها ، لانى كنت أعلم ان ابويها لا يسخوان بمثلها على فتى بائس فقير مثلى ، ولا حاولت فى سـاعة من الساعات أن أتسقط منها ما يطمع فى مثله المحبون المتسقطون، لانى كنت أجلها عن أن انزل بها الى مثل ذلك ، ولا فـكرت يوما ان أستشف من وراء نظراتها خبيئة نفسـها لاعلم أى المنزلتين أنزلها من قلبها ، أمنزلة الاخ فأقنع منها بذلك ، أم منزلة الحبيب فأستعين بارادتها على ارادة أبويها ؟ بل كان حبى لها حب الراهب المتبتل صورة العذراء الماثلة بين يديه فى صومعته يعبدها ولا يتطلع اليها .

ولم يزل هذا شأنى وشأنها حتى نزلت بعمى نازلة من المرض لم تنشب (١) أن ذهبت به الى جوار ربه ، وكان آخر ما نطق به فى آخر ساعات حياته أن قال لزوجته وكان يحسن بها ظنا : « لقد أعجلنى الموت عن النظر فى شأن هذا الغلام فكونى له أما كما كنت له أبا وأوصيك ان لا يفقد منى بعـد موتى الا شخصى » فما مرت ايام الحداد حتى رأيت وجوها غير الوجوه ونظرات غير النظرات ، وحالا غريبة لا عهد لى

(١) لم تنشب : لم تلبث .

بمثلها من قبل فتداخلني الهم واليأس ووقع في نفسي للمرة الاولى في حياتي أنني قد أصبحت في هذا المنزل غريبا ، وفي هذا العالم طريدا .

فاني لجالس في غرفتي صبيحة يوم اذ دخلت على الخادم وكانت امرأة من النساء الصالحات المخلصات فتقدمت نحوى خجلة متعثرة وقالت : قدأمرتني سيدتي أناقول لك يا سيدى انها قد عزمت على تزويج ابنتها في عهد قريب ، وانها ترى أن بقاءك بجانبها بعد موت أبيها وبلوغكما هذه السن التي بلغتماها ربما يريبها عند خطيبها ، وانها تريد أن تتخذ للزوجين مسكنا هذا الجناح الذى تسكنه من القصر فهى تريد أن تتحول الى منزل آخر تختاره لنفسك من بين منازلها على أن تقوم لك فيه بجميع شأنك وكأنك لم تفارقها .

فكأنما عمدت الى سهم رائش فأصمت به كبدى ، الا انني تماسكت قليلا ريثما قلت لها : سأفعل ان شاء الله ولا أحب الى من ذلك . فانصرفت لشأنها . فخلوت بنفسي ساعة أطلقت فيها العنان لعبرتي ما شاء الله أن أطلقه حتى جاء الليل فعمدت الى حقيبتي فأودعتها ثيابي وكتبي وقلت في نفسي :

« قد كان كل ما أسعد به في هذه الحياة ان أعيش بجانب ذلك الانسان الذى أحببته وأحببت نفسي من أجله وقد حيل بيني وبينه فلا آسف على شيء بعده » .

ثم انسللت من المنزل انسلالا من حيث لا يشعر أحد بما كان ولم أتزود من ابنة عمي قبل الرحيل غير نظرة واحدة ألقيتها عليها من خلال كلتها وهي نائمة في سريرها فكانت آخر عهدي بها .

لعمرك ما فارقت بغداد عن قلى
لو أنا وجدنا من فراق لها بدا
كفى حزنا أن رحت لم أستطع لها
وداعا ولم أحدث بساكنها عهدا!

* * *

وهكذا فارقت المنزل الذى سعدت فيه حقبة من الزمان فراق آدم جنته وخرجت منه شريدا طريدا حائرا ملتاعا قد اصطلحت على الهموم والاحزان ، فراق لا لقاء بعده ، وفقر لا ساد لخلته ، وغربة لا أجد عليها من أحد من الناس مواسيا ولا معينا .

وكانت معى صبابة من مال قد بقيت فى يدى من آثار تلك النعمة الذاهبة فاتخذت هذه الحجرة العارية فى هذه الطبقة العليا مسكنا فلم استطع البقاء فيها ساعة واحدة فأزمعت الرحيل الى حيث أجد فى فضاء الله ومنفسح آفاقه علاج نفسى من همومها وأحزانها ، فرحلت رحلة طويلة قضيت فيها بضعة اشهر لا أهبط بلدة حتى تنازعنى نفسى الى أخرى ، ولا تطلع على الشمس فى مكان حتى تغرب عنى فى غيره ، حتى شعرت فى آخر الامر بسكون فى نفسى يشبه سكون الدمع المعلق فى محجر العين لا يفيض ولا يغيض .

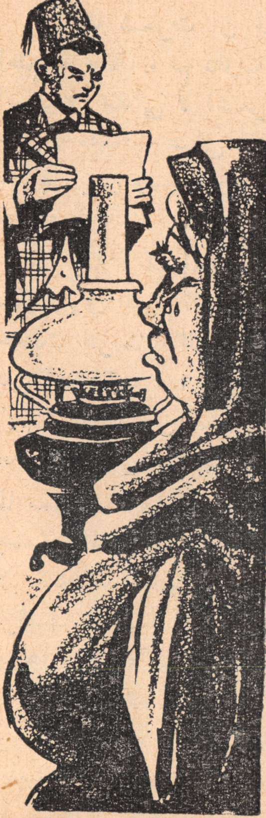
فقنعت بذلك وكان ميعاد الدراسة الثانوية قد حان فعدت وقد استقر فى نفسى أن أعيش فى هذا العالم منفردا كمجتمع وغائبا كحاضر وبعيدا كقريب وان ألهو بشأن نفسى عن كل شأن سواه وأن استعين علي نسيان الماضي باجتناب موطنه

ومظاهره فلزمت غرفتى ومدرستى أداول بينهما لا أفارقهما ولم يبق أثر لذلك العهد القديم فى نفسى الا نزوات تعاود قلبى من حين الى حين فأستعين عليها بقطرات من الدمع أسكبها من جفنى فى خلوتى من حيث لا يعلم الا الله ما بى فأجد برد الراحة فى صدرى .

لبثت على ذلك برهة من الزمان حتى عدت بالامس الى تلك الفضلة التى كانت فى يدى من المال فاذا هى ناضبة او موشكة وكنت مأخوذا بأن أهيىء لنفسى عيشا مستقبلا وان أؤدى للمدرسة قسطا من أقساطها ، والمدرسة فى هذا البلد حانوت قاس لا تباع فيه السلعة نسيئة ، والعلم فى هذه الامة مرتزق يرتزق منه المرتزقون لا منحة يمنحها المحسنون فأهمتنى نفسى وعلمت انى مشرف على الخطر ولا اعرف سبيلا الى القوت بوجه ولا حيلة فعمدت الى كتبى فاستبقيت منها ما لا غنى لى عنه وحملت سائرها الى سوق الوراقين فعرضته هناك يوما كاملا فلم أجد من يبلغ به فى المساومة ربع ثمنه فعدت به حزينا منكسرا وما على وجه الارض أحد أذل منى ولا أشقى .

فلما بلغت باب المنزل رأيت فى فنائه امرأة تسأل أهل البيت عنى فتبينتها فاذا هى الخادم التى كانت تخدمنى فى منزل عمى ، فقلت : فلانة ؟ قالت : نعم ، قلت : ماذا تريدين؟ قالت : لى اليك كلمة فائذن لى ، فصعدت معها الى غرفتى ، فلما خلونا قلت لها هاتى ، قالت مرت بى ثلاثة أيام وأنا أفتش عنك فى كل مكان فلم أجد من يدلني عليك حتي

وجدتك اليوم بعد اليأس منك ، ثم انفجرت باكية بصوت عال ، فراعنى بكاؤها وخفت أن يكون قد حل بالبيت الذى أحبه بأس ، فقلت : ما بكاؤك ؟ فمدت يدها الى ردائها وأخرجت من أضعافه (١) كتابا مغلقا فتناولته منها وفضضت غلافه فاذا هو بخط ابنة عمى فقرأت فيه هذه الكلمة التى لا أزال أحفظها حتى الساعة : « انك فارقتنى ولم تودعنى فاغتفرت لك ذلك . فأما اليوم وقد أصبحت على باب القبر فلا أغتفر لك ألا تأتى لتودعنى الوداع الاخير » . فألقيت الكتاب من يدى وابتدرت الباب مسرعا فتعلقت الخادم بثوبى وقالت: أين تريد ياسيدى؟ قلت : انها مريضة ولا بد لى من المسير اليها ، فصمتت لحظة ثم قالت بصوت خافت مرتعش : لا تفعل يا سيدى فقد سبقك القضاء اليها .



« .. فتناولته منها وفضضت غلافه فاذا هو بخط ابنة عمى .. »

(١) أضعاف الثوب : أثناؤه .

هنالك شعرت أن قلبى قد فارق موضعه الى حيث لا أعلم له مكانا ، ثم دارت بى الارض الفضاء دورة سقطت على أثرها فى مكانى لا أشعر بشىء مما حولى فلم أفق الا بعد حين ، ففتحت عينى فاذا الليل قد أظلنى واذا الخادم لا تزال بجانبى تبكى وتنتحب فدنوت منها وقلت : أيتها المرأة ، أحق ما تقولين ؟ قالت : نعم . قلت : قصى على كل شىء ، فأنشأت تقول :

ان ابنة عمك يا سيدى لم تنتفع بنفسها بعد رحيلك فقد سألتنى فى اليوم الذى رحلت فيه عن سبب رحيلك فحدثتها حديث الرسالة التى حملتها اليك من زوجة عمك فلم تزد على أن قالت : « وماذا يكون مصير هذا البائس المسكين ! انهم لايعلمون من أمره ولا من أمرى شيئا » ثم لم يجر ذكرك بعد ذلك على لسانها بخير ولا بشر كأنما تعالج فى نفسها ألما ممضا ، وما هى الا ايام قلائل حتى سرى داء نفسها الى جسمها فاستحالت حالها وغاض ماء جمالها وانطفأت تلك الابتسامات العذبة التى كانت لا تفارق ثغرها ثم سقطت على فراشها مريضة لا تبل (١) يوما حتى تنتكس أياما فراع أمها أمرها وورد عليها ما قطعها عن ذكر العرس والعروس والخطبة والخطيب وكانت لا تزال تهتف بذلك نهارها وليلها فلم تدع طبيبا ولا عائدا الا فزعت اليه أمرها فما أغنى العائد ولا الطبيب وأصبحت الفتاة تدنو من القبر رويدا رويدا . فبينا أنا ساهرة بجانب فراشها منذ ليال اذ شعرت بها تتحرك فى مضجعها فدنوت منها فأشارت الى أن آخذ بيدها ففعلت

---

(١) ابل من مرضه : برىء منه .

فاستوت جالسة وقالت فى أى ساعة نحن من الليل ؟ قلت الهزيع الاخير منه ، قالت : أأنت وحدك هنا ؟ قلت نعم فقد هجع أهل البيت جميعا ، قالت الا تعلمين اين مكان ابن عمى الآن ؟ فعجبت لكلمة لم أسمعها منها قبل اليوم وقلت : بلى يا سيدتى أعلم مكانه ، وما كنت أعلم شيئا ، ولكننى أشفقت على هذا الخيط الرقيق الباقى فى يدها من الامل أن ينقطع فينقطع بانقطاعه آخر خيط من خيوط أجلها ، فقالت : ألا تستطيعين أن تحملى اليه رسالة منى من حيث لا يعلم أحد بشأنى ؟ قلت لا أحب الى من ذلك يا سيدتى ، فأشارت ان آتيها بمحبرتها فجئتها بها فكتبت اليك هذا الكتاب الذى تراه فلما أصبح الصباح خرجت أسائل الناس عنك فى كل مكان وأتصفح وجوه الغادين والرائحين على أراك او ارى من يهدينى اليك فلم أظفر بطائل حتى انحدرت الشمس الى مغربها فعدت الى المنزل وقد مضى شطر من الليل فما بلغته حتى سمعت الناعية فعلمت أن السهم قد بلغ المقتل ، وان تلك الوردة الناضرة التى كانت تملأ الدنيا جمالا وبهاء قد سقطت آخر ورقة من ورقاتها ، فحزنت عليها حزن الثكلى على وحيدها ، وما رئى مثل يومها يوم كان أكثر باكية وباكيا .

وكان أكبر ما أهمنى من أمرها ان كل ما كانت ترجوه فى الساعة الاخيرة من ساعات حياتها أن تراك ، ففاتها ذلك وسقطت دون أمنيتها ، فلم أزل كاتمة أمر الرسالة فى نفسى ولم أزل اتطلب السبيل اليك حتى وجدتك .

فشكرت لها صنيعها وأذنتها بالانصراف فانصرفت : فما انفردت بنفسى حتى شعرت ان سحابة سوداء تهبط فوق

عينى شيئا فشيئا حتى احتجب عن ناظرى كل شىء . ثم لا أعلم ماذا تم بعد ذلك حتى رأيتك .

* * *

ولما وصل من حديثه الى هذا الحد حتى زفر زفرة خلت أن كبده قد ارفضت (١) وأن هذه افلاذها ، فدنوت منه وقلت : ما بك يا سيدى ؟ قال بى أنى أطلب دمعة واحدة أتفرج بها مما أنا فيه فلا اجدها .

ثم صمت ساعة طويلة ، فشعرت انه يهمهم ببعض كلمات فأصغيت اليه فاذا هو يقول :

« اللهم انك تعلم أنى غريب فى هذه الدنيا لا سند لى فيها ولا عضد ، وانى فقير لا أملك من متاع الحياة ما أعود به على نفسى ، وانى عاجز مستضعف لا أعرف السبيل الى باب من أبواب الرزق بوجه ولا حيلة ، وان الضربة التى أصابت قلبى قد سحقته سحقا فلم يبق فيه حتى الذماء (٢) وانى استحييك أن أمد يدى الى هذه النفس التى أودعتها بيدك بين جنبى فأنتزعها من مكانها وألقى بها فى وجهك ساخطا ناقما، فتول أنت أمرها بيدك واسترد وديعتك اليك ، وانقلها الى دار كرامتك ، فنعم الدار دارك ، ونعم الجوار جوارك » .

ثم أمسك رأسه بيده كأنما يحاول أن يحبسه من الفرار وقال بصوت ضعيف خافت : أشعر برأسى يحترق احتراقا وقلبى يذوب ذوبا ، ولا أحسبنى باقيا على هذا ، فهل تعدنى

---

(١) ارفض الشىء : تفرق .
(٢) الذماء : بقية النفس .

أن تدفنني معها فى قبرها وتدفن معى كتابها ان قضى الله فى قضاءه ؟ قلت : نعم ، واسأل الله لك السلامة ، قال : الآن أموت طيب النفس عن كل شيء .

ثم انتفض انتفاضة فاضت نفسه فيها .

* * *

لقد هون وجدى على هذا البائس المسكين انى استطعت امضاء وصيته كما أراد ، فسعيت فى دفنه مع ابنة عمه ، ودفنت معه تلك الرسالة التى دعته فيها أن يوافيها فعجز عن ان يلبى نداءها حيا فلباه ميتاً .

وهكذا اجتمع تحت سقف واحد ذانك الصديقان الوفيان اللذان ضاق بهما فى حياتهما فضاء القصر ، فوسعتهما بعد موتهما حفرة القبر .

الخالدون

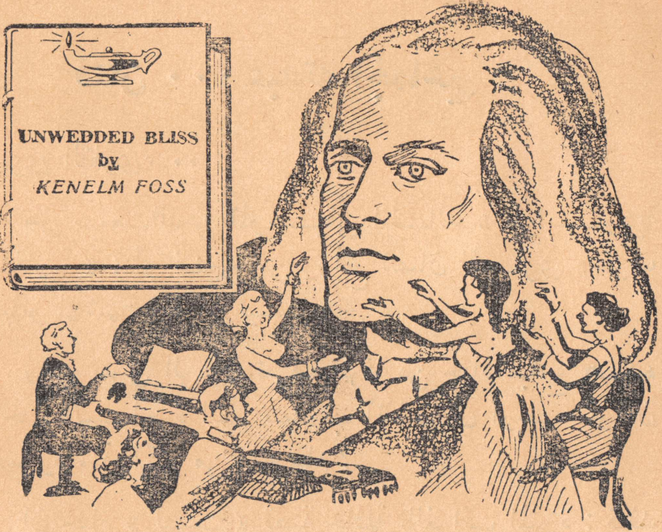


عظماء .. فى غير السياسة

عزيزى القارىء ..

فى الأعداد السابقة قدمت لك فى هذا الباب قصص حياة : «لويس باستير» .. و«اميل زولا» .. و «ماركونى» .. و «تشايكوفسكى» .. فـ «مصطفى كمال» .. ثم «شوبان» .. و «جى دى موباسان» .. و «مختار» و «تشارلس ديكنز» و «بيتهوفن» و «موسولينى» و «شيلى» .. و «بلزاك» و «بودلير» و «دستويفسكى» و «جيته» و «موليير» و «كونفوشيوس» و «الكسندر ديماس» و «ميكيل انجلو» ثم «ارسطو» و «اينشتين» و «فولتير» و «بيكاسو» وغير هؤلاء من الخالدين فى شتى ميادين الأدب ، والطب ، والاختراع ، والموسيقى .. والفنون .. الخ

وفيما يلى أقدم لك قصة حياة الموسيقى المجرى والعالمى الخالد «فرانز ليست» .



فرانز ليست

الفنان .. والقس .. ومعبود النساء!

للكاتب البحاثة " كينيلم فوس "



تلخيص : محمد بدر الدين خليل

فنان ... عبدته الجماهير !

عزيزى القارىء ..

هل سمعت اللحن الموسيقى الخالد « الرابسودية الهنغارية » ، أو غيره من روائع الفنان المجرى وعازف البيانو الأشهر « فرانز ليست » ؟

وهل تتوق الى أن تعرف طرفا من حياة مبدع هذه الألحان الساحرة التى تتجاوب أنغامها فى أربعة أركان المعمورة منذ أكثر من مائة عام ؟

ان حياة « ليست » قصة حافلة بالغرائب المثيرة : فلقد كان يصبو الى أن يكون قساً ، فقدر له أن يصبح من عمالقة النغم !

.. ولعب بالذهب والمال بغير حساب ، ثم انتهى به الأمر الى أن يموت معدما !

وكان شديد البر بزملائه ، فكان أكثرهم حظوة بمساعداته ـ وهو الموسيقى « فاجنر » ـ أشدهم اغراقاً فى جحود فضله !

حياة عجيبة ، مليئة بالمتناقضات .. فتعال نستعرضها معاً فى الصفحات التالية :

كان الناس يجرون عربته !

• **أينما** ذهب كانت شهرته تثير ضجة ، وتبعث فى الناس تيارا يدفعهم الى التهافت على رؤيته .. فكانت المقاعد – فى حفلاته – تحجز عن آخرها قبل مواعيد الحفلات بآجال .. وكانت صوره تطبع فتباع من نسخها ملايين!.. وكان الصاغة يزينون بصورته رصائع للقلادات تتسابق الى شرائها النساء .. ولقد اعتاد أن يرحل فى عربة كبيرة ، وثيرة ، كأنها « صالون » متنقل ، فما ان كان يحل ببلد حتى يسرع أهله الى تسريح جياد العربة ليتولوا هم جر العربة بأنفسهم ! .. وفى مدينة (بست) – التى عرفت فيما بعد باسم (بودابست) – حفت به فرقة موسيقية مؤلفة من ستين عازفا ، زفته الى الفندق الذى نزل فيه ! ثم أقامت له المدينة حفلة تكريم ، وأهدته سيفا مرصعا بالجواهر ، ونظمت موكبا له خلال شوارعها ، يحف به حملة المشاعل ، وعازفو الموسيقى النحاسية ، ورفرفت الأعلام على الدور ، وتوج الفنان بأكاليل الغار ، وكأنه قائد مظفر حرر بلاده من ربقة الاستعباد !

وكانت النساء يتهافتن عليه فى الحفلات ، فيقبلن يديه ، ويتسابقن على أعقاب سيجاره ، وعلى بقايا القهوة فى أقداحه !.. بل ان منهن من جسرت على أن تقص خصلة من شعره الذى كان يرسله – فى أوائل مجده – على نمط أخذه عنه عازفو (البيانو) منذ ذلك الحين !

يساعد غيره على أن ينافسه !

• **هكذا** كان « فرانز ليست » .. أمهر عازف « بيانو »

شرفه تاريخ الموسيقى ، باجماع أهل الفن ــ حتى لقد كان « شوبان » ، وهو من أساتذة البيانو ، يقول ان « ليست » اعتاد أن « يبز شوبان فى عزف ألحان شوبان » ! ــ وكان أول من ابتدع حفلات « العزف المنفرد » المعروفة فى أيامنا هذه ، وقد كان مشغوفا بالموسيقى الى درجة أنه لم يكن ينظر الى المنفعة المادية ، وانما ظل أبدا يبحث عن المواهب المغمورة فيساعد على صقلها ولمعانها ، **حتى لقد كان يستخدم اسمه ونفوذه فى مساعدة موسيقيين مغمورين ، مع أن اشتهارهم كان يجعلهم ــ بطبيعة الاوضاع ــ منافسين له !** وقد كان ممن أفادوا من هذه الروح الفنية الخالصة « فاجنر » ، الذى جحد فضله ــ فيما بعد ــ فحسده ، وغدر به !

وكان « ليست » جوادا ، كريما ، مبسوط اليد .. حتى لقد عجز مرة عن أن يجمع قدرا كافيا من المال ــ فى اكتتاب لاقامة نصب تذكارى لبيتهوفن فى (بون) ــ فلم يحجم عن أن يتبرع بالنفقات جميعا من جيبه الخاص .. و كان سخاؤه المتطرف طوال حياته سببا فى أنه ظل فقيرا ، بعد ان قام بجولات موسيقية فى أكثر من عشر دول ، وفى النهاية مات معدما ، ولم يخلف وراءه شيئا !

نبوغ .. مبكر !

• **ومن** الغريب حقا أن كل هذه الشهرة ، وكل هذا المجد ، جاءا عقب بدايات لم تكن توحى بأى أمل فى شىء منهما ! فلقد ولد « فرانز ليست » ــ فى سنة ١٨١١ ــ فى اسرة مجرية عريقة الاصل ، أخنى عليها الدهر حتى أنها اضطرت الى كسب

عشها بالعمل فى خدمة قصر أحد الأمراء . وكان والد « فرانز » من هواة الموسيقى ، يجيد العزف على ثلاث آلات موسيقية . أما أمه فكانت نمسوية ــ المانية ، وكان تعصبها لاصلها سببا فى أن ابنها نشأ لا يتقن اللغة المجرية ، برغم أنه كان من غلاة المؤمنين بالقومية المجرية !

ونشأ « فرانز » وحيدا ــ اذ لم يكن له أخوة ولا أخوات ــ رقيقا ، ضعيفا .. وما ان بلغ السادسة من عمره حتى بدأ يميل الى الدين والكنيسة ، واصبح يتخيل رؤى دينية ، ويروح فى نوبات من الغيبوبة الروحية .. ووجد فى العزف على « البيانو » متعة وسعادة . **وقد أبدى ــ منذ صغره ــ موهبة فذة فى العزف ، ومقدرة عجيبة على حفظ الالحان ، وبراعة فطرية فى أدائها كما يجب أن تؤدى .** فسرعان ما رأى فيه ابوه معقدا لآماله وطموحه ، وحرص على ان يطلع « الأمير ايسترهازى » الذى كان يعمل فى خدمته ــ على نبوغ الغلام . فلم يكد « فرانز » يبلغ التاسعة ، حتى أصبح يعزف للأمير وضيوفه المقربين اليه ، فى حفلات خاصة فى القصر ، مما وفر لأبيه المال الكافى لتلقينه الفن على أصوله فى (فيينا) ، التى كانت أعظم مركز للفنون فى الدنيا .

معبود مدلل فى عواصم أوربا

• **على** أن الغلام الذى كان متعلقا بالكنيسة ، لم يبد رغبة فى هذه الدراسة الموسيقية ، وراح يلح على أبيه فى أن يسمح له بدراسة العلوم الدينية ، كى يصبح قسا . ولكن الاب كان قد رسم لابنه طريق الحياة الذى يجعل منه مورد ثراء للأسرة .

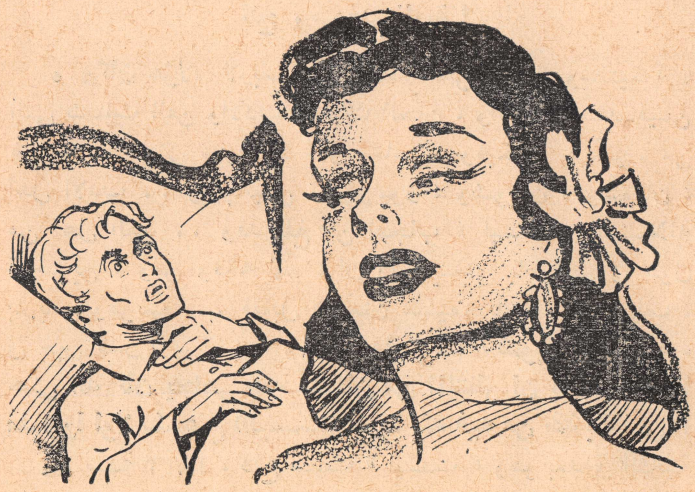
ووفقا لهذه الخطة ، قام « فرانز » ـ قبل أن يتجاوز الثالثة عشرة من عمره ـ بجولات فى باريس ، وفيينا ، ولندن ، سحر فيها الناس بجمال عزفه ، وأثار ضجة من الاعجاب حيثما حل .. **وزاد من أثره على القلوب أنه كان طويل القامة ، جميل المحيا ، أصفر الشعر . وكانت على وجهه مسحة من الحزن تكسبه وقارا وجلالا ، برغم صغر سنه ..** وسرعان ما أصبح المعبود المدلل فى أوساط المجتمع ، وامتلأت الصحف بصوره وبمقالات اطرائه ودعى للعزف فى حضور جورج الرابع ، ملك انجلترا !

ولكن شيئا من هذا كله لم يستثر زهو الفتى اليافع . بل انه ظل منصرفا الى فنه ، متحفظا ، كارها للمظاهر وللظهور ، مرهف الحس والعاطفة ، حتى أنه لم يتمالك نفسه من البكاء وهو يستمع الى ترانيم كان الأيتام يؤدونها فى كاتدرائية «سانت بول » ـ بلندن ـ فعاد يحن الى الكنيسة ، وعاهد نفسه على أن ينخرط فى سلك القساوسة بمجرد أن يؤمن موارد أسرته المالية .

غرام يسلمه الى المرض سنتين !

◆ **وقاوم** أبوه هذه الرغبة مقاومة عنيفة ، الى أن قدر له أن يموت فجأة ، صريع « التيفويد » . وظن « ليست » أنه بذلك قد تحرر ، وآن له أن يحقق أمنيته .. ولكنه سرعان ما تبين أن أمه كانت قد بددت كل ما أرسله اليها من مال ، فقمع آماله ـ بما نشأ عليه من انكار للذات ـ وأخذ يشتغل بتدريس الموسيقى فى (باريس) ، ليمد أمه المتلافة بمطالبها .. وتهافت عليه التلاميذ ـ لاسيما الاناث ـ وكانت بينهن حسناء

من احدى أسرات الأمراء، قدر لها أن تكون الغرام الأول لفرانز ليست ، فقد استهوته بأفانينها فأقبل يعيش معها فى دوامة الهوى المشبوب ، بكل اندفاع المراهق ابن السادسة عشرة ، الذى أوتى خيالا عارما ، وعواطف متأججة .. **حتى أن الارهاق لم يلبث أن أسلمه الى الفراش ، والى نوبات كانت توحى أحيانا بأنه مشرف على الموت !**



وقضى عامين قبل ان يستكمل شفاءه تماما .. عامين استنفدا كل موارده ، ولكنهما شفياه من التشاؤم ، وحولاه الى فيلسوف متسامح ، بديع الخصال ، موفور الاباء والعزة ، متزن فى شهواته .. فكانت له علاقات غرامية ـ غير جامحة ـ مع اثنتين من

«الكونتات» ، ومع سيدتين متزوجتين ، ومع «جورج صاند» ، الكاتبة والروائية الفرنسية التى ضمته الى قائمة عشاقها ـ (وكان بينهم جول صاندو ، الصحفى الذى أخذت عنه اسم « صاند » ، وبروسبير ميريميه ، مؤلف «كارمن» و « الأندلسية اللعوب » ـ التى قدمها لك « كتابى » منذ عهد غير بعيد ـ و«الفريد دى موسيه» الشاعر ، و «شوبان» الموسيقى .. الخ)

ثلج .. وحمم نارية !

• **وكان** هؤلاء الاربعة من أعضاء الحركة « الرومانتيكية » التى شملت الفن والأدب فى ذلك الحين ، والتى ضمت ـ فيمن ضمت ـ هاينى ، وبلزاك ، ودوماس ، وفيكتور هيجو ، من أهل الادب .. وباجانينى ، وبيرليوز ، وشومان ، وشوبان ، من أهل الفن .. وقد بلغ من اعجاب « ليست » بالثلاثة الاخيرين ، ومن وفائه لهم ، أن راح يتغنى باطرائهم فى طول باريس وعرضها .. فقابل شومان صنيعه بالتعالى والصلف ، فى حين قدر « بيرليوز » وفاءه ، **واعترف « شوبان » بفضله ، حتى انه كان يجاهر بأنه ما كان من المنتظر أن يغدو شيئا مذكورا لولا تشجيع «ليست» ، وما بثه فيه من ثقة بالنفس .!**

وفى سنة ١٨٣٣ ، ذاع صيت « ليست » وهو بعد فى الثانية والعشرين . وفى تلك السن ، التقى بالكونتة « مارى داجول » ، وكانت تكبره بست سنوات ، ومتزوجة ، وأما لطفلين . ولكنها كانت ـ كما وصفها أحد الكتاب ـ « ست أقدام من الثلج ، وعشرين قدما من الحمم النارية ! » ، وقد جمعت بين جمال الموسيقية التي خصص دخلها لمعونة منكوبى الفيضان ، حتى

فسرعان ما تدله فى حبها . ولم يفرق بينهما انها كانت رفيعة الجاه ، وانه نشأ فى أسرة متواضعة ، فلم يلبثا ان غرقا فى هواهما !

الملل يدب الى العاشقين

• وفى سنة ١٨٣٥ هرب العاشقان الى (جنيف) ، حيث رزقا بأولى ثمار حبهما المحرم ، اذ وضعت « مارى » — فى ديسمبر من ذلك العام — طفلتهما «بلاندين» . وخلال هيامهما الشاعرى فى (ايطاليا) ، فى السنتين التاليتين، تكشفت مواهب « ليست » كملحن ومؤلف موسيقى ، بعد ان كان فنه قاصرا على عزف ألحان غيره .

وفى ديسمبر سنة ١٨٣٧ رزقا بابنتهما الثانية « كوزيما » . وما لبثت الكونتة ان كشفت عن ناحية جديدة من شخصيتها ، ناحية حب التسلط والسلطان ، فأصبحت الحياة معها شاقة عسيرة . **كما أن « ليست » العاشق بدأ يتململ تحت قيود المسئولية ، كرب أسرة مضطر الى أن يعول « مارى » وطفليها من زوجها ، وطفلتيها منه ، وعددا من الخدم !**

ولكن هذه النفقات المتزايدة كانت تمثل عاملا واحدا من عاملين دفعاه الى العودة للعزف فى الحفلات . اما العامل الثانى فكان ظهور عازف آخر للبيانو ، راح ينافسه فى شهرته ، فأراد أن يذود عن اسمه ، واستطاع أن يطغى على مزاحمه تماما ، فى احدى الحفلات الخيرية فى باريس .. ثم قدر لنهر (الدانوب) أن يجمح فى فيضانه ، فانهمك «ليست» فى سلسلة من الحفلات الموسيقية التى خصص دخلها لمعونة منكوبى الفيضان ، حتى

لقد أقام لهــذا الغرض عشر حفــلات فى شهر واحــد ، فى (فيينا) وحدها .

يساعد المغمورين من زملائه

• **وبدلا** من أن يستأثر بالدعاية التى صاحبت هذه الحفلات، فانه سن تقليدا كريمــا ، يدل على مدى بعــده عن الانانية والاثرة : فقد راح يختار معزوفاته من ألحان معاصريه الذين كانوا أقل منه شهرة ، والذين كانوا بحاجة الى من يحمــل ألحانهم الى آذان الناس ـ ومنهم شوبان ، وبيرليوز، وشومان، وشوبير ـ وكان أروع ما أثار اعجاب الناس به انه كان أول من راح يعــزف الألحــان من الذاكرة ، دون أن يســتعين بـ « نوتة » أمامه .

وأصبح اســمه على كل لسان ، فبدأت فترة الاعجــاب الجنونى به ، وانهالت عليه الحفلات ، وتدفقت عليه الأموال ، **حتى لقد أسكن أسرته قصرا بديعا فى (جنوا) ، وأصبح يعيش معيشة الامراء ، وتكالب عليه طلاب القروض والصــدقات .**
وفى وسط هذا العز ، ولد ثالث أطفاله من « مارى داجول » ـ فى سنة ١٨٤٠ ـ وقد سمياه « دانييل » . و فى تلك الفترة كذلك ظهرت ألحانه الاولى .. الألحان التى انهمك فى تأليفها .

على ان التنافر راح يستفحل بين العاشقين ، حتى انهما لم يعودا يتحدان الا فى أمر واحد : هو ان كلا منهما أصبح يمل الآخر الى أقصى درجات الملل ! وبدا من الواضــح انه لم يكن ثمة بد لليست من أن يتجــول بين البــلدان ، ليكسب للأسرة عيشها ، فما كان ينبغى ان يستقر فى بلد واحد . أما

« ماری » ، فقد اشتد بها الحنين الى (باريس) .

تفضحه برواية رخيصة !

• **والى** (باریس) ذهبت « ماری » بالاطفال الخمسة . وهناك ، شغلت بكتابة رواية على نمط روايات « صاند » ، مع فارق واحد ، هو انها جعلت من نفسها ومن « ليست » بطلى القصة ، فصورته متواضع الاصل ، نكرة ، امعة ! .. وصورت نفسها ضحية، شهيدة ، قديسة، فذة الذكاء ، نبيلة فى كل شيء ! .. ونشرت هذه القصة الهزيلة فى سنة ١٨٤٦ ، تحت اسم « نيليدا » ، فأغلقت أبواب قلب « ليست » دون « ماری » .. ولم يغتفر لها قط روايتها الرخيصة ، فأصبح يتجاهل وجودها ، وان راح يمدها بالمال ، حتى بعد أن مات ابنه ، وبعد ان انتزع ابنتيه من حضانتها !

وشغل منذ سنة ١٨٤٠ بجولات فى انجلترا ، وفرنسا ، وألمانيا ، والنمسا ، وهولندا ، واسبانيا ، وتركيا ، وروسيا ، وفق فيها توفيقا هائلا ، وأصبح معبود الجماهير فى تلك **الدول .. ولكن تصفيق الناس وهتافاتهم ، وانهماكه فى العزف ، وانصرافه الى التلحين .. كل هذه لم تعفه من أن يشعر بفراغ فى حياته ، وبحنين الى الدين !**

وفى هذه الفترة بالذات ، وبعد سلسلة من الحفلات فى (كييف) - بجنوب روسيا - فى سنة ١٨٤٧ ، تلقى رسالة تهنئة ، مع تبرع لغرض خيرى كان يدعو اليه ، من الاميرة « كارولين ساين - فيتجنشتاين » . فلما حظى بلقائها ، تبين انها كانت أميرة بولندية واسعة الثراء ، صغيرة الجسم ،

ذات ذكاء لامع ، وثقافة راقية ، وان لم تكن بارعة الجمال .. وكانت الى جانب ذلك أما لابنة فى العاشرة ، وشبه أرملة ـ برغم انها لم تتجاوز الثامنة والعشرين ـ اذ تركها زوجها ظامئة الى الحب والجنس ، وعاش بعيدا عنها ، كياور للقيصر .

غرام تعترضه العقبات

• **وتلت** هذا اللقاء دعوة مكنت « ليست » من أن يعيش أياما فى نعيم وترف ، فى ضيعة للأميرة .. ونما الحب بينهما فى تلك الايام ، وتفتحت براعمه ، **سيما وقد اكتشف كل منهما انه من غلاة المتعلقين بالكنيسة الكاثوليكية ، ومن المشغوفين بتدخين السيجار الاسود الرفيع !**

وكانت للأميرة أخلاق الرجال ، فبادرت الى اتخاذ الاجراءات التى تمكنها من الطلاق من زوجها ، على ان يقبل « ليست » عرضا كان قد تلقاه من حاكم امارة (فيمار) ، ليغدو المدير الفنى ورئيس الفرقة الموسيقية فى دار الأوبرا التابعة لبلاط ذلك الامير .. واتفق العاشقان على ان يلتقيا فى (فيمار) ، حيث يتزوجان . ولكن زوج الاميرة لم يشأ أن « يسرحها » ، برغم ما كان بينهما من تباعد . وبفضل علاقته بالقيصر ـ الذى كان رئيسا للكنيسة الروسية ، وصاحب القول الفصل فى الطلاق ـ قضى على الأميرة بأن تحرم من حريتها !

وشاء القدر أن يسقط الملك « لويس فيليب » ـ فى فرنسا ـ فى تلك الاثناء ، وأن تدب حمى الثورات فى اوربا ، فرأى القيصر أن يتحصن ضدها باغلاق حدود بلاده .. ولكن « كارولين » استطاعت أن تعبر الحدود فى الوقت المناسب ؛

مصطحبة ابنتهـا ، وخادما واحدة ، ومليونين من الروبلات المحولة الى ماركات ألمانية !

علاقته بالاميرة كانت .. عذرية !

• **وما** ان وصلت الأميرة الى (فيمار) ، حتى كان القيصر قد أصدر قرارا بحرمانها من رعويته ، وبمصادرة أملاكها فى روسيا . وكان من نتائج هـذا القرار ان بلاط (فيمار) لم يستطع أن يرحب بها . ولكن هذا لم يحل دون أن يشـاطرها « ليست » الحياة فى القصر الفخم الذى استأجرته ، برغم أن علاقته بها كانت تثير الرأى العام ، وتضع العراقيل فى طريقه بوصفه أحد موظفى الدويلة .

وقـد يجوز القول ان عـلاقة « ليست » بكارولين كانت عذرية ، لحمتها الرابطة الفكرية ، وسداها الانسجام الروحى ، سيما وان الاميرة لم تكن مرغوبة كأنثى ، وكان لها من المنفرات مايؤيد هذا الزعم . كما ان حياة « ليست » الفنية والانتاجية كانت تصرفه عن الهوى ، ليفرغ الى مهام منصبه ، حتى أتقن اداءها كل الاتقان ، وأدخل التجديدات على ما كان يقدم فى دار « الاوبرا » الاميرية ، فقدم روائع ــ لم يسبق عرضها ــ لبيرليوز وشوبير ومن اليهما ، ولمؤلف موسيقى كان نكرة غير موفق ــ فى ذلك الحين ــ هو «فاجنر» . فقد اقتنع «ليست» بما فى موسيقى فاجنر من لمحـات عبقرية ، **وأدرك ان عـدم نجاح هذا المؤلف انما كان راجعا الى طباعه التى كانت تبغض الناس فيه ــ اذ كان يهوديا متعجرفا ، مشاكسا ، عبوسا ــ فآلى على نفسـه أن يدفعه الى الأمام** ، سيمـا وانه كان قـد

قربه اليه منذ زمن ، وراح يكتب المقالات فى اطراء فنه ، ويمد اليه يده بالمساعدات المالية .. ثم انتهى الى أن أوصى به صديقه ملك (ساكسونيا) ، فعين فى منصب رفيع فى (درسدن) .

يخاطر بمستقبله من أجل فاجنر !

• على ان غريزة « كارولين » لم تفتأ تدفعها الى أن تحذر « ليست » من عقوق ذلك اليهودى الجشع ، المخاتل ، فكان « ليست » يضحك مؤولا شعورها الى تعصب دينى . ولكن القدر شاء أن يثبت له أن غريزة « كارولين » كانت صادقة . فقد وصل فاجنر ـ بغتة ـ الى (فيمار) ، مستخفيا فى زى حوذى ، لائذا بحمى « ليست » .. وظهر انه كان قد دبر مؤامرة مع أحد الفوضويين، ليقلبا نظام الحكم فى (ساكسونيا) ويستوليا على مقاليدها . ولكن المؤامرة انفضحت ، وقضى عليهما بالسجن أربعة عشر عاما .. لكن فاجنر استطاع أن يهرب الى (فيمار) !

ولم يتخل ليست عنه ، برغم الصداقة التى كانت بينه وبين ملك ساكسونيا ، وبرغم منصبه فى بلاط أمير صديق للملك الذى تآمر عليه فاجنر .. فما الذى حدا بليست الى هذا العمل الذى كان يهدد صداقة رفيعة يعتز بها ، ويهدد منصبه ومستقبله ؟ .. وما الذى جعله يجازف ويعرض نفسه للأخطار ، اذ أخفى فاجنر ، وزور له جواز سفر ، ثم ساعده على الوصول الى سويسرا ، ليرحل منها الى فرنسا ؟

انه انكار الذات ، والاغراق فى الوفاء للصداقة ، اللذان بلغا

لدى « ليست » مستوى يفوق التصور ! .. ولقد بلغ به الامر انه راح يمد زوجة فاجنر بالمال ، برغم أعبائه المالية ـ اذ كان ينفق على مدام داجول وأولادها ، فوق مطالبه ومسئولياته ـ كماراح يسعى لرفع العقوبة عن المتآمر الهارب .

بين السيمفونيات والكتب

• **وفى** تلك الاثناء ، لم يكن يدخر جهدا فى فنه ، فوضع ألحان سيمفونيات « فاوست » و « دانتى » و « جران ماس » ـ اقداس الكبير ـ و المتتابعات المجرية ، و القصائد السيمفونية . وفى هذا التطور الانتاجى الكبير ، كان يتلقى التشجيع والحفز من الاميرة « كارولين » ، برغم أن الغيرة كانت تجعلها لا تطيق بعده عن نظرها .. وبفضل ما راحت تبديه من شحذ لمواهبه ، وضع كتابا عن « الفجر فى الموسيقى » ، وآخر عن حياة شوبان ، (عندما مات هذا النابغة فى سنة ١٨٤٩ .)

ومع ان المجتمع فى (فيمار) كان يعرض عن « كارولين » ، ويراها زانية اذ كانت تعيش مع ليست بدون زواج ، الا انها ـ من ناحيتها ـ كانت تقضى نصف أيامها فى الكنيسة ! .. وعندما علمت بأن مارى داجول قد أهملت أولاد « ليست » ، لانصرافها الى غرامياتها ، عملت على أن تنتزع منها «بلاندين» و « كوزيما » ، وانصرفت الى تربيتهما ورعايتهما .

وكانت « كارولين » فى تلك الاثناء تزداد قبحا ، سيما وان اسرافها فى التدخين كان يكسبها خشونة .. وراحت تهمل مظهرها حتى أصبحت ـ وهى فى الثامنة والثلاثين ـ تبدو

كما لو كانت فى الخمسين من عمرها .. وأخذت تنفق الايام والليالى فى كتابة الرسائل التصوفية ، وفى وضع كتاب من أجزاء عديدة عن البوذية والمسيحية .

يستقيل من أجل زميله المتهور

• **وفى** سنة ١٨٥٧ ، تزوجت « بلاندين » و « كوزيما » .. وما كان من المرتقب للأخيرة أن تتزوج ، لقبح شكلها ، وعدم اتساق جسمها ، لولا أن احد التلاميذ المقربين الى « ليست » ـ وكان يدعى « هانس فون بولو » ـ أراد أن يوثق عرى الاتصال بأستاذه . أو لعله رأى فيها ما أعجبه ، فللناس فيما يعشقون مذاهب !

وفى تلك الاثناء ، تولى الحكم فى (فيمار) أمير جديد ، وقع تحت تأثير رجل من الحاشية كان ناقما على « ليست » ، **لاسيما حين تشبث هذا بأن يقدم بعض انتاج « فاجنر » فى الاوبرا ، وانتهى الامر بليست الى الاستقالة من منصبه .**

واقترنت هذه النهاية المثبطة لهمة الفنان الكبير ، بحدث آخر . فقد نمى الى علم « كارولين » ان زوجها ـ ياور القيصر ـ كان قد طلقها ، اثر قرار القيصر بحرمانها من الجنسية ، وتزوج من أخرى . وكان معنى هذا أن أصبح من حقها أن تتزوج من « ليست » . ولكن الكنيسة الكاثوليكية كانت تحرم على المطلق ـ أو المطلقة ـ الزواج مرة أخرى ، الا باذن من البابا . فلم تحجم كارولين عن المبادرة بالرحيل الى روما ، حيث كانت ابنتها قد تزوجت من أمير له أخ

« كاردينال » ، فراحت تستعين بهذا الكاردينال ، وبالرشوة ، وبكل الحيل .

وأخيرا ، قيل لها ان كل العقبات قد زالت ، فخف «ليست» الى روما ، وحدد موعد زواجهما . ولكن رسولا من الفاتيكان اقبل فى الساعة الاخيرة ، ينبئهما بأن الزواج لن يقدر له ان يتم ! وكان السبب الذى أبداه مبهما ، ركيكا ، لم يقنع احدا . وهنا تقدم الامير — زوج ابنة كارولين — وأخوه الكاردينال ، باقتراح غريب : هو أن السبيل الوحيد لتسوية الامر ، أن يصبح « ليست » قسا !

يصبح قسا وهو فى الرابعة والخمسين

• **وكانت** تلك أمنية قديمة طالما تملكت « ليست » منذ حداثته ، فلم يتردد فى الاخذ بالاقتراح .. وفى ٢٥ ابريل سنة ١٨٦٥ ، تمت « رسامته » قسا فى كنيسة القديس بطرس بروما . **وارتدى أعظم عازف البيانو مسوح القساوسة — وهو فى الرابعة والخمسين من عمره — فكان له رواء ناسب قامته الطويلة المشوقة .**

ويبدو أن انعدام العلاقات الجنسية بين الحبيبين ، هو الذى ساعد على تطور الامور فى هذا الاتجاه ، سيما وان الاثنى عشر شهرا التى قضتها كارولين فى الاوساط البابوية ، ازدادت بها نأيا عن الانوثة ، حتى أصبحت — هى الاخرى — تبدو كقس أعجف ، صارم الوجه والطباع . كما انها انصرفت الى مهمة أدبية جديدة ، اذ عكفت على وضع كتاب عن «الاسباب الداخلية للضعف الظاهرى للكنيسة » ، تألف من اربعة

وعشرين مجلدا ضخما ، مما جعلها تحبس نفسها فى غرفة امتلأ جوها بدخان التبغ ، حتى ان « ليست » لم يلبث ان تحاشى دخولها ، اذ لم يكن يطيق هذا الجو الملبد .

* * *

ولكنه حظى بسعادة أخرى ، فقد شغف بواجباته الدينية الجديدة ، وانصرف الى وضع الالحان الكنسية ، مما ضاعف من شهرته واكسبه مكانة جديدة فى نظر الرأى العام ، وفى نظر مواطنيه المجريين ، لا سيما حين حضر الاحتفال فى (بودابست) بتتويج ملك المجر « الرسولى » — كما كان يلقب ، لخضوعه الكنيسة — فاستقبلوه استقبال الفاتحين .

بوادر الجحود من فاجنر وكوزيما !

• **وعلى** النقيض من هذا ، كانت حياة فاجنر بعد ان تجاوز الخمسين .. اذ كان — برغم شهرته — لا يكف عن التنقل من بلد الى آخر ، فرارا من دائنيه !.. الى أن أنقذه القدر ، اذ تولى عرش بافاريا ملك يافع ، ضعيف الارادة ، أطلق عليه اسم « لودفيج المجنون » . وقد أعجب هذا الملك بألحان فاجنر ، فخلع عليه الرعوية البافارية ، واستجاب له فساعده فى مشروع لبناء دار مثالية للاوبرا فى (بيروث) .. فما كان من فاجنر الا أن استدعى « هانس فون بولو » — زوج ابنة ليست — وعينه رئيسا للفرقة الموسيقية ، بمرتب ضخم ، قبل أن يتم بناء الدار .

وما كان ذلك حبا فى « هانس » ، ولا ردا لبعض أفضال

« ليست » ، وانما لان فاجنر كان على علاقة غرامية بكوزيما ، زوجة هانس !.. وراح العاشقان يستأنفان هذه العلاقة ، ويمعنان في تضليل الزوج الغافل ، حتى لقد أدخلا في روعه أن أولى ثمار هذه العلاقة كانت ابنته هو ! على أن الحقيقة لم تلبث أن تكشفت ، فألفى « هانس » نفسه موزعا بين حقده على عشيق زوجتـه ، ووفائه لوالد هذه الزوجـة . ولكن « كوزيما » كانت مغرقة فى هواها ، حتى انها صـدت أباها الموسيقى القس بجفاء ، حين أراد أن يتدخل فى الامر !

على أن الرأى العام فى بافاريا لم يلبث أن جهر بالتذمر من اليهودى المستهتر ، حتى اضطر الملك الضعيف الى أن يصدر أمرا بالقبض عليه .. ولكن « فاجنر » كان قد جمع — مع « كوزيما » — أكبر قسط ممكن من النفائس والتحف ، وهربا عبر الحدود ، تحت جنح الظلام !

شيخوخة تعســـة !

• وفى سنة ١٨٧٠ ماتت زوجة «فاجنر» ، وطلق «هانس» زوجته الخائنة ، فخلا الجو للعاشقين وتزوجا ولم يعلم «ليست» بالامر الا بعد أن تم الزواج ، فغضب أشد الغضب حين تبين أن « كوزيما » قد تحولت — فى سبيل ذلك الزواج — عن الكثلكة ، واعتنقت المذهب البروتستانتى !

واذ تم زواجهما ، استطاع « فاجنر » أن يعود الى بافاريا ، والى حظوته لدى « لودفيج المجنون » ، وان يستكمل بناء مسرح أحلامه فى (بيروث) . وهكذا أخذ « فاجنر » يرقى



الى قمة الرخاء، بينما انحدرت حال « ليست » . **وبدلا من أن ينتهز الغادر هذه الفرصة ليرد لحميه بعض ديونه – أن لم نقل جمائله – لم يحفل ولو بتقديم بعض ألحـان « ليست » فى المسرح الذى كان صـاحب السلطان المطلق فيه .**

واستقبل « ليست » العام الثانى والسبعين من عمره وهو أعرج ، معلول ، موشك على أن يفقد بصره . وكان فى ضيافة ابنته وزوجها « فاجنر » فى قصرهما الفخم، عندما قضى هذا الأخير نحبـه أثر نوبة قلبية ، وهو يعزف على البيانو . فلما نقل النبأ الى ليست ، غمغم : **« هو اليوم .. وأنا غدا ! »** .

وقام بجولة أخيرة زار فيهـا ميادين مجده فى أوربا ، ثم عاد – فى سنة ١٨٨٦ – الى (بيروث) فى زيارة نهائية . وكانت كوزيما قد تحولت تدير المسرح بقبضة حديدية ، وعزيمة فولاذية .

تظلم أباها ، لتبقى على سمعة زوجها !

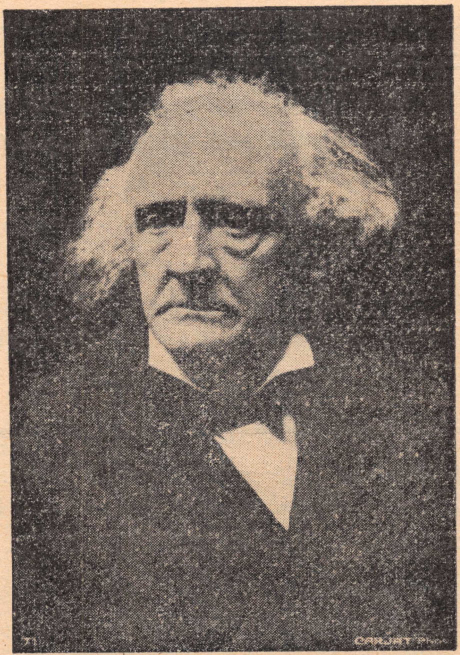
• **وكان** وفاؤها لسمعة زوجها الراحل قد تحول الى غيرة مسعورة ، حتى انها لم تغفر لابيها قط أنه أبى أن يسلمها الخطابات التى كان « فاجنر » قد كتبها اليه — فى مختلف مراحل حياته — يستجديه فيها القروض ، ويسأله الافضال ، ويعترف بعبقريته ، ويتغنى اعجابا بمؤلفات « ليست » التى تجاهلها فى آخر عمره ! .. **بل ان ((كوزيما)) خشيت ان تطغى شهرة أبيها الدولية على سمعة زوجها ، اذا هو ظهر فى (بييروث) ، وسلط الرأى العام عليه أضواءه** . لذلك أبت الابنة الجاحدة على أبيها المسن العاجز أن ينزل فى قصرها الفخم ، الذى كان مزدحما بالضيوف ، وحملته على أن يستأجر غرفة فى نزل متواضع . وبلغ من انكار « ليست » لذاته ، ومن عزة نفسه ، أن أبى أن يطلع ابنته على خطورة حاله الصحية .. الى أن تداعى ذات مساء ، أثر عاصفة من تحيات الجمهور ، وهو يجلس فى مقصورة بمسرح ابنته .

وفى حجرته المتواضعة ، عنى به أحد خدمه القدامى ، وأحد تلاميذه ، واثنان من أصدقائه المسنين . وقيل لكوزيما أن أباها كان مصابا بالتهاب رئوى ، فلم تشفق عليه ، بل قلقت . ولم يكن قلقها من أجله ، وانما خشيت أن يموت بينما كانت (بييروث) تحتفل بذكرى « فاجنر » ، وقد خصص أسبوع حافل بالمهرجانات والحفلات الموسيقية من أجل هذه الذكرى ! وكان كل ما حرصت عليه « كوزيما » هو أن عملت على أن لا تنشر الصحف شيئا من أنباء مرض أبيها .. حتى لا تعكر صفو الاحتفالات !

لم يشيع جثته سوى القساوسة !

• **وبينما** كانت « كوزيما » تتصدر مأدبة فخمة ، فى مساء السبت ٣١ يوليو سنة ١٨٨٦ ، قضى القس الموسيقى النابغة نحبه ، وحيدا ، مهجورا ، فى المنزل الذى كانت صاحبته تضيق بأنينه وتوجعاته !

ولم يكن عجيبا من « كوزيما » — التى تحولت عن عقيدتها



صــورة فوتوغرافية للفنان « ليست »
فى شيخوخته

من قبل ـ أن ترفض السماح بدعوة قس الى جوار سرير أبيها .. **وانصرف كل همها الى أن تتكتم الصحف نبأ وفاته ، والى أن تعمل على أن يدفن فى صمت ـ ودون ما موكب أو جنازة ـ فى المقابر العامة ، فيروح نسيا منسيا !**

ولكن الخادم القديم الوفى أشاع النبأ فى المدينة . ومع أن الاعلام كانت ترفرف ، والزينات مقامة فى كل مكان ، لاستقبال ولى عهد ألمانيا الذى كان قادما فى زيارة لـ (بيروث) ، الا أن أصحاب المتاجر أغلقوا أبواب متاجرهم عندما مرت بهم الجنازة المتواضعة ، التى اجتمع القساوسة الكاثوليك وساروا خلفها ليشيعوا أخا لهم سلطت عليه أضواء العالم كله يوما ، ثم قدر له أن يموت منزويا فى حجرة معتمة !.. قدر له أن يموت كما مات القديس فرانسيس معدما لا يملك شيئا !

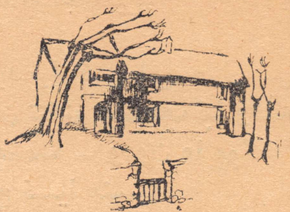
كان انسانا .. برغم عيوبه !

• **ولقد** يقول الغيورون على الاخلاق : « لو لم تكن كوزيما ابنة حرام ، لكان من المحتمل أن تؤدى الأبوة حقها .. ولما قدر لـ « ليست » أن يموت وحيدا ، مهجورا » .

والواقع أن أحدا لا ينكر خطايا ليست الغرامية ، **ولكن كان من الخليق أن يشفع له انه عاش عمره لم يؤذ أحدا ، وانما كان يبذل الخير لكل من استطاع أن يمد اليه يدا ..** عاش عمره مجردا من حب الذات ، يؤثر الغير على نفسه ، ويساعد كل مغمور أو مغبون من أبناء فنه ، ولو كان لمعانهم يهدد شهرته !

ثم أنه حقق أمنية صباه ـ فى أواخر أيامه ـ ومات فى مسوح القساوسة !

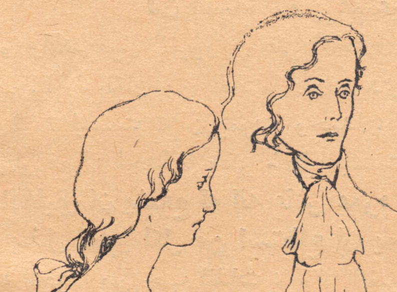
تحفة العدد القادم
من
(مطبوعات كتابى)



قصة خالدة
ما هى ؟
ومن مؤلفها ؟



حاول أن
تعرف
الجواب



يمنح الفائز
الذى يهتدى الى
الجواب الصحيح
اشتراك سنة فى
(مطبوعات كتابى)


جيفرسون
الرئيس الفيلسوف
أشرف على التحرير
برنارد مايو
ترجمة وتقديم
الدكتور محمد عبد المعز نصر
الناشر
مكتبة النهضة المصرية
قاهر القطب الجنوبي
رحلة الأميرال ريتشارد بيرد
ترجمة
محمد مصطفى هدارة
تقديم
فؤاد صروف
الناشر: مؤسسة الخانجي
الإحساس بالجمال
تأليف
جورج سانتيانا
ترجمة
الدكتور محمد مصطفى بدوي
تصدير
الدكتور زكي نجيب محمود
الناشر: مكتبة الأنجلو المصرية
رواد الصواريخ
في طريقها إلى الفضاء
تأليف
بريل وليامز وصموئيل إبشتين
ترجمة وتصدير
الدكتور محمد جمال الدين الفندي
الناشر: مكتبة النهضة المصرية
مؤسسة فرانكلين
للطباعة والنشر
تقدم
هذه الروائع الثقافية
العقل الحي
تأليف
هاري وبونارو أوفرستريت
ترجمة
الدكتور عبد العزيز القوصي
والأستاذ السيد محمد علي عثمان
الناشر: مكتبة النهضة المصرية
الوارثة
مسرحية في فصلين
تأليف
روث وأوجستس جويتز
ترجمة
حازم على فوده
الناشر: مكتبة الأنجلو المصرية
لم تقدر على هذا؟
تأليف
ايرل شنك مايرز
ترجمة
فاطمة محجوب
تقديم
حسين القباني وصبحي الجيار
الناشر: مؤسسة الخانجي
كتب لابد أن تقرأ